جیون شکتی

presented to Lala Labhu Ram V[illegible]
Malhana with great resp[ect]
by the author.

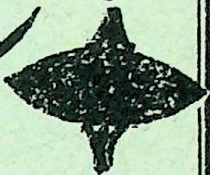
Jagan Nath Datt.
telegraph Supervi[sor]
Ry. station Lahore

مصنفہٗ
چوہدری جگن ناتھ دت

ٹیلیفون نمبر 2218

پنجاب بھر میں

خالص سونے کے زیورات کی پرانی اور ۵۰ سالہ مشہور دکان

کپوری ہٹی رجسٹرڈ لاہور

ہمارے ہاں شادیوں کے لئے

اعلیٰ اعلیٰ قسم کے نفیس - ہلکے - مضبوط اور فیشن

زیورات مثلاً چوڑیاں - چین - بینگل - انگوٹھیاں نیکلیس

وغیرہ ہلکے سے ہلکے اور بھاری سے بھاری ہر قیمت کے ہر وقت

مل سکتے ہیں نیز آرڈر دینے پر پورے وعدہ پر تیار کئے جاتے ہیں

مرمت و پالش مفت — آزمائش شرط ہے

ایکدفعہ ہمارے شوروم کا ملاحظہ فرمائیں مستورات کے بیٹھنے کا خاص انتظام

JIWAN SHAKATI.

SWAMI DAYA NAND SARASWATI.

جیون شکتی

مصنفہ:-

چوہدری جگن ناتھ دت کنجروڑوی حال مقیم امرتسر

پرکاشک:-

(چوہدری) دینا ناتھ دت 4- بیڈن روڈ لاہور

مئی ۱۹۳۵ء

بارِ اوّل —————— قیمت ۱ر

فہرست مضامین

دیباچہ

برہمچریہ دو معنوں میں اِستعمال ہوتا ہے - ایک تو یہ کہ انسان ہر وقت - ہر گھڑی اور ہر جگہ اپنے آپ کو برہم (پرماتما) سے گھرا ہُوا تصوّر کرے - اُسے یہ محسُوس ہو کہ پرماتما کی گودی میں بیٹھا ہُوا وُہ آنند کو پا رہا ہے - دُوسرے معنی یہ ہیں کہ اِنسان جو اچھی خُوراک کھائے اُس سے جو عطرِ جسم کے اندر پہنچے - اُسے نہایت حفاظت کے ساتھ جسم میں رکھے - تاکہ وُہ جسم کے ہر ایک انگ کو تندرست مضبُوط اور تجوے مئے بنانے میں صَرف ہو سکے - اور سچ پُوچھئے تو جو لوگ اِس طریقہ سے اپنے دِیریہ کو اپنے جسم کے اندر جذب کرنے کی کوشش کرتے ہیں - وُہی لوگ پرماتما کی گودی کا آنند لینے کے قابل بنتے ہیں - آج کل نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی توجہ ہمارے پراچین بزرگوں کے اس نہایت ضرُوری سِدھانت سے ہٹ چُکی ہے - عیش و عشرت ہی زندگی کا مقصد بن رہا ہے - یہی وجہ ہے کہ برتھ کنٹرول کے غیر قدرتی اور نہایت نقصان دِہ طریقے ایجاد ہو رہے ہیں - آج کل بہانہ یہ بنایا جاتا ہے - کہ برتھ کنٹرول کے طریقے اِس لئے

استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ کہ کمزور عورتوں کی حفاظت ہو سکے۔
لیکن حقیقت یہ ہے۔ کہ برتھ کنٹرول عورتوں کی صحت کو زیادہ تباہ
کر رہا ہے۔ برتھ کنٹرول کا قدرتی اور اصلی طریقہ برہمچریہ ہی ہے۔
اور جب تک موجودہ نسل اس کی طرف متوجہ نہ ہوگی۔ تکلیف ہی
اٹھاتی رہے گی۔ اس برہمچریہ کی طرف عوام کا رُخ پھیرنے کے
لئے چوہدری جگن ناتھ جی دت نے یہ "جیون شکتی" پستک لکھ
کر بہت ہی مفید کام کیا ہے۔ اور مجھے امید ہے۔ کہ نوجوان
اس سے پورا فائدہ اٹھائیں گے ؏

خوشحال چند
پروپرائیٹر اردو ہندی "ملاپ"۔ لاہور

۸۔ مئی ۱۹۳۵ء

آریہ جاتی کے پرسدھ لیڈروں کی بیش قیمت ایپیں

شری مہاتما ہنسراج جی :- شری پت چوہدری جگن ناتھ جی آپ کا بنایا ہوا "جیون شکتی" نامک پستک پڑھا۔ آپ نے یہ دکھلایا ہے۔ کہ برہمچریہ اور دھارمک جیون ہی انسان کو زندگی بخش سکتا ہے۔ اور اس کے ہردیہ میں پوترتا اور اپکار کے بھاو پیدا کرکے زندگی کو مفید بنا سکتا ہے۔ آپ نے جو بہت سے شاستروکت اور انیہ دیش کے ودوانوں کے پرمان دے کر اپنے وچاروں کو پشٹ کیا ہے۔ وہ قابل تعریف ہے۔ نوجوانوں اور دوسرے بھائیوں کو چاہیے۔ کہ آپ کا پستک پڑھ کر لابھ اٹھائیں ؛

دیوتا سروپ بھائی پرمانند جی ایم۔ اے سابق پردھان ہندو مہا سبھا :- "جیون شکتی" نامی کتاب برہمچریہ کے مضمون پر ایک بہت اچھا رسالہ ہے۔ مجھے امید ہے۔ کہ اس کا مطالعہ نوجوانوں کے لئے سبق آموز اور مفید ثابت ہوگا ؛

پیارے بھائیو! اس وقت منشوں میں شاریرک اور دھارمک گراوٹ کے آثار دکھلائی دے رہے ہیں۔ خصوصاً شاریرک اوستھا خراب ہو چکی ہے ۔ نر ناری ناتوان و کمزور ہونے کے علاوہ نانا پرکار کی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر، حکماء اور ویدوں کی تعداد بڑھ جانے کے باوجود دن بدن بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ لوگ صحت کے اصولوں سے ناواقف پرنیت ہوتے ہیں۔ یہی کارن ہے۔ کہ ان کا رہن سہن اور کھان پان طبی اصولوں کے مطابق نہیں ہے۔ برہمچریہ کا ابھاو ہے۔ وشئے وکار کی طرف بڑی ادھک ہے۔ ورزش و ہوا خوری وغیرہ بہت کم لوگ کرتے ہیں۔ اور شاریرک مشینری کو خراب کرنے والی چیزوں کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔

قصہ کوتاہ پبلک نے ایسے سادھن اختیار کر رکھے ہیں۔ جن کے کارن شاریرک کشٹ اٹھا رہی ہے۔ اس لیے ہم نے پبلک کا دکھ محسوس کر کے پرماتما کا آشرا لیتے ہوئے اس پستک کے

رچنے کا ساہس کیا ہے۔ تاکہ میں نشاریک اوسٹھا کو درست رکھنے کے سادھن جن کے دوارا لوگ بیماریوں کے حملوں سے محفوظ رہ سکیں۔ ان پر پرگٹ کروں۔

پس اس پستک میں قائمیٔ صحت کے تقریباً سب پرکار کے سادھن بتلانے کا یتن کیا گیا ہے۔ آشا ہے۔ کہ پبلک اس کے مطالعہ سے لابھ اٹھا کر میری محنت کو سپھل کرے گی۔ پرماتما سے پرارتھنا ہے۔ کہ مجھے اس کاریہ میں کامیابی پردان کریں ۔

جگن ناتھ دت کنجروڑوی
حال مقیم امرت سر
۹ مئی ۱۹۳۵ء

باب اوّل

(فصل اوّل)

شاریرک پارلیمنٹ

سجن گن! یہ منُشیہ شریر پانچ بھوتوں ارتھات پرتھوی۔جل۔اگنی۔
والیُو۔اور آکاش کے سنیوگ (اتصال) سے رچا ہُوا ایک پرکار کا ملک ہے
اُنّ مے کوش۔ پران مے کوش۔ منو مے کوش۔ وگیان مے کوش اور آنند مے
کوش اِس شریر رُوپی سلطنت کے صُوبے ہیں۔ اَنّ مے کوش جلد سے لے
کر ہڈیوں تک کے خاکی مجموعہ کا نام ہے۔ اِس صُوبہ کا گورنر اَنّ ارتھات خُوراک
ہے۔ اس کی وجہ تسمیہ یہ ہے۔ کہ جو اَنّ یعنی غلّہ کھایا تھا۔ اُس سے ویریہ بن کر
ماں کے رحم میں قایم ہُوا۔ اور پھر جنم لے کر غذا سے پرورش پاکر نشو و نما پایا۔
اور مرنے کے بعد خاک میں مِل رہا۔ یہ ستھول شریر (کثیف جسم) اس وجہ سے
اَنّ مے کوش کہلاتا ہے ؎

" پران مے کوش " میں کرم اندریوں کو متحرک کرنے والے پانچ پران شامل ہیں۔ جن کے نام حسب ذیل ہیں:۔

پران - اپان - سمان - اُدان اور ویان

"پران"۔ پران وایو کے ٹھہرنے کی جگہ ہردیہ ہے۔ اپان وایو کے رہنے کی جگہ گُدا استھان ہے۔ اس کا کام بَول و براز (پیشاب و پاخانہ) خارج کرنے کا ہے۔ "سمان وایو" ناف میں رہتا ہے۔ اور رس وغیرہ کو ناڑیوں کے راستہ سے کُل جسم میں پہنچایا کرتا ہے۔ " اُدان وایو" حلق میں رہتا ہے۔ اور کھانے پینے اَن وجل کو علیحدہ کرتا ہوا کھینچتا رہتا ہے۔ اور ارادہ وغیرہ اسی کے سہارے ہوا کرتا ہے ؛۔

" پران مے کوش " صوبہ کے گورنر پران ہیں۔ پانچ کرم اندریاں سمیت من " منو مے کوش " کہلاتا ہے۔ اس صوبہ کا گورنر من ہے ۔

پانچ گیان اندریاں سمیت بُدھی " وگیان مے کوش " کہلاتا ہے۔ ارتھات بُدھی " وگیان مے کوش " کی انچارج ہے۔ جس کے ذریعہ جیو آتما محبت خوشی کم و بیش راحت بھوگتا ہے۔ وہ " آنند مے کوش " کہلاتا ہے ؛۔

شاریرک پارلیمنٹ

سوکشم شریر (لطیف جسم) اس شریر روپی سلطنت کی پارلیمنٹ ہے۔ جس میں گیان اندریاں ہاؤس آف لارڈز (House of Lords)
"پران" ہاؤس آف کامنز (House of Commons)۔ کرم اندریاں

لیبر پارٹی (Labour party) زبان سپیکر (Speaker)
کان سامعین (Hearer)۔ بدھی وزیر اعظم (Prime minister)
من سکریٹری آف سٹیٹ (Secretary of State)۔ دِل ہیلتھ
آفیسر (Health officer) پھیپھڑے سینٹری انسپکٹر۔۔۔۔
(Sanitary Inspector) دماغ حاکم خزانہ۔۔ (Treasury
(Officer)۔ آنکھ آفس سپرنٹنڈنٹ (Office Superintendent)
ناک میڈیکل آفیسر (medical officer)۔ زبان گیان اِندری
کیمیکل ایگزامینر (Chemical Examiner) ہاتھ کمانڈر اِنچیف
(Commander in Chief) معدہ سٹور کیپر (Store Keeper)
جگر خون مہیا کرنے والا (Blood supplier)۔ گُردے
پیشاب بنانے والے (Urine maker) نابھی ہضم انتڑیاں۔۔۔۔
(Enterial officer)۔ حافظ ریکارڈ کیپر (Record Keeper)
ضمیر ہیڈ کلرک (Head clerk)۔ ہونٹ پاسبان (Gate Keeper)
پران سسٹم ڈیفنڈر (System defender) اور دیگر اعضاء
بطور کلرکوں کے کام کرتے ہیں۔ "ویریہ" اس سلطنت کا خزانہ ہے۔۔۔
۔۔۔۔۔ اور آتما اس مُلک کا بادشاہ ہے ؛

جس پرکار مالی کنوئیں کے پانی کو نالی کے ذریعہ تمام گلشن و گلستان میں
پہنچایا کرتا ہے۔ اُسی طرح "سمان وایو" ناف کے ذریعہ خوراک سے پیدا
شُدہ رس کو رگوں وغیرہ کے راستوں سے تمام شریر کے مختلف اعضاء میں

پہنچاتا ہے ۔ پھر اس رس سے رکت (خون) ۔ خون سے مانس ۔ مانس سے میدھا ۔ میدھا سے مجا ۔ مجا سے ہڈی ۔ ہڈی سے سار اور سار سے ویریہ بنتا ہے ؂

ڈاکٹر کان (Dr. Cawn) صاحب اپنی پستک "دی سائنس آف اے نیو لائف" .... (The science of a new life) کے صفحہ ۱۰۶ پر رقمطراز ہیں ۔ کہ جتنی خوراک کی مقدار خون پیدا کرنے کے لئے درکار ہوتی ہے ۔ اسی قدر مقدار خون سے چند ویریہ کے قطرات بنتے ہیں ۔ ایک اونس ویریہ خون کے چالیس اونس کے برابر ہوتا ہے ۔ یا یہ سمجھئے کہ :-

۴۰ لقمے خوراک	=	ایک قطرۂ خون
۴۰ قطرات خون	=	ایک قطرہ جوہر زندگی مراد "ویریہ"

ڈاکٹر ایکٹس صاحب فرماتے ہیں ۔ کہ یتی ستی پرشوں کا ویریہ دوبارہ خون میں جذب ہو کر جسمانی اور دماغی طاقتوں کو حیرت افزا درجہ تک بڑھا دیتا ہے ۔ یہ طاقتور مقوی محرک شے یعنی ویریہ تمام جسم کو زندگی اور تر و تازگی بخشتا ہے ۔ یہ جسم کو اعلےٰ حالت میں لے جاتا اور اعلےٰ طور پر سوچنے اور کام کرنے کے لئے بنا دیتا ہے ۔ یہ جسم کو مضبوط و توانا بنانے کے علاوہ دینی و دنیوی ترقی کے حاصل کرنے میں بھی ممد و معاون ہوتا ہے ؂

شریر کی رکھشا ۔ قائمی صحت اور دیگر دنیاوی کاروبار کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے والا فقط ویریہ روپی خزانہ ہی معاون و مددگار ہے ۔ جس پرکار وہ راجہ جس کا خزانہ دھن سے بھرپور اور محفوظ ہو ۔ اپنی سلطنت کا اعلےٰ طور

پر انتظام کرنے اور دشمنوں کے حملوں سے اُسے محفوظ رکھنے کے علاوہ رعیّت کو سُکھ اور آرام پہنچاتے ہوئے حکمرانی کرتا ہے - اور اپنی طاقت میں اضافہ کر کے غیر مُلکوں کو بھی زیر کر سکتا ہے - اسی پرکار آتما رُوپی بادشاہ تب ہی شریر رُوپی مُلک پر عُمدہ طریقہ سے حکمرانی اور مختلف امراضی دُشمنوں کے حملوں سے اسے محفُوظ رکھتا ہوا تین پرکار کے تاپ[1] - پانچ پرکار کے وِشئے[2] - پانچوں دوش[3] اور پانچوں کلیش[4] اتیادی کو دُور کر کے سُکھ اور شانتی اور موکش رُوپی منزل تک پہنچنے کے قابل ہونے کے ماسوا استنان رُوپی نئے مُلک بید اکر کے اُن کا مالک بھی بن سکتا ہے - جب اُس کا ویریہ رُوپی خزانہ محفُوظ ہو - اُس کو اِودّیا ساگر میں ڈوب کر لٹاتے ہوئے دیوالہ نہ نکالا ہو؛

اب دُوسرا پہلو لیجئے - جیسے وہ بادشاہ جو اپنے خزانہ کو بلا احتیاطی یا لاپرواہی سے صرف کرنے کے باعث تنگ دست و ناتوان ہو کر مخالفوں کے حملوں کی تاب لانے کے ناقابل ہوتا ہوا اپنی سلطنت سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے - کیونکہ خزانہ کے کم ہو جانے کے کارن وہ اخراجات میں ہر صیغہ

---

[1] ادھیاتمک - آدھی دیوک اور آدھی بھوتک؛

[2] شبد - سپرش - رُوپ - رس اور گندھ؛

[3] کام - کرودھ - لوبھ - موہ اور اہنکار؛

[4] اِودّیا - اسمتا - راگ - دویش اور ابھنویش؛

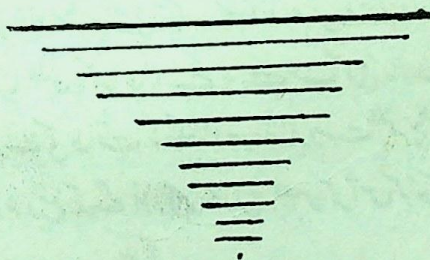
کے مُلازموں اور اُن کی تنخواہ میں تخفیف کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ جیسا کہ پچھلے دِنوں جب گورنمنٹ برطانیہ کو "Great war" (جنگِ عظیم) میں شامل ہونے کے کارن گھاٹا پڑا تھا۔ تو تمام محکمہ جات سے کچھ مُلازموں کو مُلازمت سے برطرف کرنے کے لئے لارڈ اِنچکیپ صاحب وِلایت سے طلب کئے گئے تھے۔ اور تخفیف کا کلہاڑا تمام محکمہ جات پر چلایا گیا تھا۔ تاکہ اخراجات کی کمی پوری ہو سکے۔ اسی طرح خزانہ لُٹا دینے والا بادشاہ یا جس کے خزانہ میں کمی واقعہ ہوئی ہو۔ مختلف ذرائع اختیار کر کے رُوپیہ حاصل کرنے کی سعی کرتا ہوا کہیں اراضی پر لگان اِیزاد کرتا ہے۔ کہیں رعیّت پر ٹیکس اور مختلف اشیاء پر محصول بڑھاتا ہے۔ اور کہیں مُلازموں کی تنخواہوں میں تخفیف کرتا ہے۔ جس کے باعث اُس کی رعیّت اور مُلازم لوگ دُکھی ہو کر اُس کے خلاف ہو جاتے ہیں۔ اور مُلازم لوگ اپنے فرائضِ مُلازمت کو نیک نیتی سے سر انجام نہ دیتے ہوئے خلافِ قانون بے جا طریقوں سے اپنی تنخواہ کی کمی کو پورا کرتے ہیں۔ ارتکاب جعلسازی۔ فریب سازی۔ حیلہ سازی۔ بے ایمانی۔ غبن۔ دھوکہ بازی۔ رشوت خوری اور چوری وغیرہ مکروہ حرکات اور خلافِ اخلاقی اور تہذیبِ انسانی کو داغدار کرنے کے موجب بنتے ہیں۔ اِس لئے جب کبھی کسی بادشاہ پر مصائب کی گھٹائیں چھاتی یا دُشمنی کے بادل چڑھتے ہیں۔ تو پرجا اور مُلازم لوگ اُس کے خلاف ہونے کے باعث اُس کا ساتھ دینے سے کوسوں دُور بھاگ گئے ہوئے اُس کی سلطنت کو رساتل تک پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ اور وہ دستِ حسرت ملتا ہوا خزانہ کو لاپرواہی

سے تصرف میں لالنے اور رعیت اور ملازموں سے بُرا سلوک کرکے اپنے خلاف کر لینے پر نادم ہوتا ہے - اسی طرح شریر روپی سلطنت کا آتما روپی بادشاہ جب لاعلمی کے باعث ویریہ روپی خزانہ کو صرف یا ضایع کر بیٹھتا ہے - تو اعضائے رئیسہ (nervous System) میں نقص پیدا ہوکر حرکت خون میں خرابی واقع ہو جاتی ہے - جس کے کارن شریر کے مختلف اعضاء روپی ملازموں کو خون روپی تنخواہ پورے طور پر میسر نہیں ہوتی - اِس لئے وہ اپنے اپنے فرائض ٹھیک طور پر سرانجام دینے میں کوتاہی اور لاپرواہی کرنے کے علاوہ بالائی آمدن یا رشوت طلب کرتے ہیں - جیسا کہ آنکھیں عینک یا سُرمہ کی رشوت مانگتی ہیں - معدہ چورن - کان تیل و بادام روغن - دماغ بوٹی اور گھی انیادی کی ضرورت کا اظہار کرتا ہے - حاصل کلام یہ کہ تمام اندریاں کمزور اور شتھل ہوکر اپنی اپنی ڈیوٹی یا فرض پورا کرنے کے ناقابل ثابت ہوکر شریر روپی سلطنت کا نظام بگاڑنے میں ممد و معاون بنتی ہیں - جس کے کارن آتما روپی بادشاہ شریر روپی ملک کا انتظام کرنے کے ناقابل ہوکر راجیہ سے برطرف یا علیحدہ کیا جاتا ہے - جیسے جب کوئی بادشاہ اپنی سلطنت کا پربندھ کرنے کی طاقت نہ رکھتا ہو - تو زبردست غنیم چڑھائی کرکے اُس کے ملک کو تہ و تیغ کرکے اور اُس کا راج چھین کر اُس کو ملک بدر کر دیتا ہے ٭

ٹھیک اسی طرح جب آتما روپی راجہ ناقص عقل اور چنچل من کی کوتاہیوں اور لاپرواہیوں سے ویریہ روپی خزانہ لٹا کر اعضاء روپی ملازم و پرجا کو شتھل

کر کے ناراض یا خلاف کرنے کے باعث شریر رُوپی مُلک پر حکومت کرنے کے
ناقابل ہو جاتا ہے۔ تو مختلف اقسام کے عارضے و بیماریاں اُس کی سلطنت
پر حملہ آور ہو کر اس کی تباہی کا موجب بنتی ہیں۔ تب مہاراجہ ادھیراج پرم
پتا پرماتما اُس کو شریر رُوپی مُلک سے علیحدہ کر دیتے ہیں ؞

اس لیئے اگر آپ کی اس شریر رُوپی مُلک پر زیادہ عرصہ تک حکومت
کرنے کی خواہش و تمنّا ہے۔ اور اس کو اندرُونی و بیرُونی دشمنوں کے
حملوں سے محفوظ رکھتے ہوئے شار یرک۔ آتمک اور سماجک اُنّتی کرنے
کے علاوہ دینی و دُنیاوی ترقی یا سنسار میں تمام امراض اور دُکھوں سے نورتی
شانتی۔ آنند اور منزلِ مقصود (موکھش پد) کو پراپت ہونا چاہتے ہیں۔
تو اس ویریہ رُوپی خزانہ کو پُورے طور پر قایم و محفوظ رکھتے ہوئے صرف
سنتان اُتپتی کے لیئے جائز استعمال کیا کریں۔ تاکہ آپ کا شریر رُوپی مُلک
جلد ہی آپ سے چھینا نہ جائے۔ اور پھر بعد میں کفِ افسوس ملنا پڑے

فصل دویم

(برہمچریہ کی مہما)

(وید شاستر کے حوالوں سے)

"ब्रह्मणे वेदादि विद्यायै चर्यंत इति ब्रह्मचर्यम्"

ترجمہ :- "برہم وِدّیا کو کہتے ہیں۔ اور اس کو سیکھنے کے لئے جو برت کیا جاتا ہے۔ اس برت کے پُورن کرنے والے کو برہمچاری کہتے ہیں"۔ لیکن مگر اصطلاحی معنوں میں برہمچریہ کا بھاو ارتھ ویریہ رکھشا کرنا ہے۔ جنم سے پچیس برس کی عمر تک ویریہ کو قائم رکھنا۔ پھر شادی کر کے فقط اولاد پیدا کرنے ارتھ استری گمن کرنا اور پچاس برس تک گرہست آشرم میں پرویش کرنے کے بعد بان پرست۔ گیان وِچار اور برہم پراپتی میں عمر گزارنا۔ اور پچھتر برس سے سو برس تک سنیاس آشرم میں داخل ہوتے ہوئے اپنا سُدھار اور جگت کا اُدّھار کرنا منشیہ ماتر کا پہلا اور آخری کرتویہ ہے + دینی و دُنیوی ترقی کا فقط ویریہ رکھشا ہی سادھن یا ذریعہ ہے۔ وید میں بتلایا ہے۔ کہ :-

"برہمچریہ کے پالن کرنے سے آیو بڑھتی ہے۔ پرشوں کو چاہئے۔ کہ گرہست آشرم کے بیچ اندریوں کو دمن کر ویریہ کی رکھشا کر کے

اُنتی[1] کریں - اور استریاں بھی ایسا ہی کیا کریں - برہمچریہ دھرم سے شریر کی پُشٹی[2] - من کی شُدّھی اور ودّیا کی وردھی[3] کو پراپت ہوں"

یجروید - ادھیائے ۲۸ - منتر ۴۸ میں آیا ہے - کہ :-

"جو منشیہ برہمچریہ اوشدھی پتھیہ اور سُندر[4] بھوجنوں کے سیون[5] سے شریر کی رکھشا کریں - اُن کے شریر پُشٹ ہوتے ہیں" ۞

پرماتما نے چار آشرم چار پریوجنوں[6] کے لئے بنائے ہیں - اُن میں سے پرتھم[7] برہمچریہ آشرم ودّیا اور شِکھشا گرہن کرنے ارتھ - دوسرا گرہست آشرم دُنیاوی کاروبار کے لئے - تیسرا بان پرست تپ ارتھ اور چوتھا سنیاس آشرم وید ودّیا کا پرکاش کرنے کے لئے - جیسا کہ یجروید - ادھیائے ۱۲ - منتر ۱۸ میں لکھا ہے کہ :-

"چونکہ تمام آشرموں کی بُنیاد "برہمچریہ آشرم" ہی ہے - اِس لئے اِس کے پالن کرنے سے ہی سروپرکار[8] کی اُنتی پراپت ہو سکتی ہے" ۞

اتھروید - کانڈ ۱۱ - انواک ۳ - ورگ ۱۵ میں لکھا ہے - کہ :-

"سب جیووں کے پرانوں کی رکھشا کرنے والا اُتّم برہمچریہ برت ہے - اِسی سے دُکھوں کی نورتی اور سُکھوں کی پراپتی ہوتی ہے" ۞

---

[1] ترقی [2] مضبوطی [3] زیادتی [4] عمدہ [5] اختیار کرنے [6] مُدعاؤں [7] اوّل [8] ہر قسم کی

اکھر وید۔ کانڈ ۱۰۔ انواک ۵۔ ورگ ۱۷ میں لکھا ہے۔ کہ:۔

"برہمچریہ کے تپ سے دیوؤں نے مرتیو کو دور کیا۔ برہمچریہ سے ہی راجہ اندر نے سب دیوؤں کو تیج سے بھر پور کیا۔ تات پریہ یہ کہ جو برہمچریہ کا پالن کرے گا۔ وہ مرتیو کو دور کرے گا۔ اور تیجسوی ہوگا" ۔

یجر وید۔ ادھیائے ۳۸۔ منتر ۲۸ میں پرماتما اپدیش کرتے ہیں:۔

"منشیوں کو چاہیئے۔ کہ سدا شکتی کو بڑھائیں۔ ودیا آدی شبھ گن دھارن کریں۔ جیسے اپنا سکھ چاہیں۔ ویسے ہی اوروں کے لئے بھی سکھ کی ابھیلاشا کریں"

یجر وید۔ ادھیائے ۳۳۔ منتر ۷۷ میں آیا ہے۔ کہ:۔

"جو ماتا پتا اپنے پتروں اور کنیاؤں کو برہمچریہ کے ساتھ ودیا۔ اور اُتم شکشا سے یکت کرتے ہیں۔ اور آتما کے بل والا کریں۔ تو اُن کی سنتانوں کے لئے اننت سنسکاری ہوں۔ ہر استری پرش برہمچریہ کا پالن کرے۔ یعنی اندری دمن کرتے ہوئے پچیس ورش کی آیو پرینت پرش اور سولہ ورش تک استری برہمچریہ کا سیون کرتے ہوئے وید ودیا کو گرہن کریں۔ تت پشچات گرہست آشرم میں پرویش کرکے گرہست کی ودیا کو سب پرکار سے جان کر اس کے انوسار سنتانوں کی اُتپتی منشیوں کو پڑھا اور اُن کو برہمچریہ نیموں سے انگ اپانگ سہت ودیا کا گرہن کر کے اُتم اُتم شکشوں کو

پراپت ہو کر آنندت کریں۔ اور رِتو گامی رہتے ہوئے کیول سنتان اُتپتی کے لیئے ہی استری پُرش سنبوگ کریں " ؛

یجروید۔ ادھیائے ۸۔ منتر ۲۱ میں آیا ہے۔ کہ :۔

" اِس بات کا نِشچئہ ہے۔ کہ برہمچریہ اُتم شِکھشا۔ وِدّیا۔ شریر اور آتما کا بَل۔ اروگیہ۔ پُرشارتھ۔ ایشوریہ۔ سجنوں کا سنگ۔ آلسیہ کا تیاگ اور اُتم سبھاؤ کے بِنا کبھی کِسی منشیہ کو آنند پراپت نہیں ہو سکتا ہے " ؛

شاستر پرمان

پرشن اُپنشد میں لکھا ہے۔ کہ " جو منشیہ بال اوستھا سے برہمچاری رہ کر تپسیا کرتا ہے۔ اُس کو اِسی جنم میں برہم گیان ہو جاتا ہے " ؛

مہا بھارت میں بال برہمچاری بھیشم پِتامہ نے کہا ہے۔ کہ " اِس سنسار میں جنم سے لے کر مرنے سمے تک جو منشیہ برہمچاری رہتا ہے۔ اُس کے لیئے کوئی اُتم بات نہیں۔ جس کو وہ پراپت نہ کر سکے۔ دُنیاوی سمندر کو پار کرنے ارتھ جیسے کشتی کو سادھن مانا گیا ہے۔ اُسی طرح دُکھ رُوپی سمندر کو پار کرنے کے لیئے " برہمچریہ " ہی سادھن مانا گیا ہے " ؛

یوگ شاستر۔ پاد ۲۔ سُوتر ۸ میں آیا ہے۔ کہ " برہمچریہ کے دھارن کرنے سے ہی وِیریہ کا لابھ ہوتا ہے " ؛

مہا بھارت۔ شانت پرب۔ ادھیائے ۲۱۴ میں آیا ہے۔ کہ " بغیر وجہ یا

سبب گپت اِندری کو نہ چھوئے۔ بُری باتوں کو نہ سُنے۔ اِستری اور دیگر برہمچریہ بھنگ کرنے والی چیزوں کو نہ دیکھے۔ اور بانی سے وِشے سمبندھی باتیں نہ سوچے ؛

آپت پرشوں کے وچن

آپت پرشوں نے بھی برہمچریہ برت دھارن کرنے ارتھ اپدیش دئے ہیں۔ اگر آپ لوگ سُکھ کو حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تو ویریہ رکھشا ارتھ سدیو پریتن کیا کریں۔ ورنہ ہر پرکار کے کشٹ سہن کرتے ہوئے رسائل تک پہنچ جائیں گے۔ جیسا کہ مہرشی کپل جی نے کہا ہے۔ کہ "برہمچریہ کے دھارن کرنے سے منشیہ میں بل آتا ہے" ؛

سنت کمار جی کا وچن ہے۔ کہ "برہمچریہ کا برت دھارن کرنے والوں کو نروان (نجات) پراپت ہوتا ہے" ؛

ایسا ہی منوجی نے بھی کہا ہے ؛

شکھدیوجی کا قول ہے۔ کہ "جس نے برہمچریہ میں چت کی سِدھی کی ہے۔ اُس کو زندگی کے چاروں آشرموں میں آنند پراپت ہوتا ہے" ؛

مہرشی سوامی دیانند جی مہاراج اکھنڈ برہمچاری سنسکار ودھی میں لکھتے ہیں۔ کہ "برہمچریہ کا برت دھارن کرنا ہی سب شُدھاروں کا سُدھار۔ سب سوبھاگیوں کا سوبھاگیہ اور سب اُنتیوں کی اُنتی کرنے والا کرم ہے" ؛

ایک انگریز مہاتما لکھتا ہے۔ کہ :-

" Brahmcharya is the back bone of a man's character. Without Brahmcharya no progress is possible, be it temperial or spiritual, for upon it depends the health, strength, longevity, energy, courage, perse-verence, steadiness, memory, concentration, bravery and a hundred other mental and moral qualities, that are indispensible to a man even for his worldly success, not to speak of his spiritual advancement. A life without Brahmcharya is lik a building without base, a tree without sap a faded flower robbed of its aromia. with Brahmcharya is a boom, without it life is a curse "

ترجمہ :- برہمچریہ انسانی اخلاق میں ریڑھ کی ہڈی کا کام دیتا ہے۔ کوئی
ترقی بھی خواہ دماغی ہو یا روحانی، برہمچریہ کے بغیر قطعاً نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ
جسمانی صحت۔ توانائی۔ درازیٔ عمر۔ ہمت و شجاعت۔ مستقل مزاجی۔ اولوالعزمی
اور دیگر بے شمار دماغی اور اخلاقی خوبیاں برہمچریہ کو دھارن کرنے کے بغیر حاصل

نہیں ہوسکتیں۔ اور پھر طرّہ یہ کہ ان خوبیوں کے بغیر کوئی انسان جب معمولی دنیاوی کاروبار میں بھی کامیابی حاصل نہیں کرسکتا۔ تو روحانی ترقی کو وہ کیونکر حاصل کرسکتا ہے۔ سچ ہے۔ برہمچریہ کے بغیر انسان اُس عمارت کی مانند ہے۔ جس کی بنیاد ریت پر رکھی گئی ہو۔ .... وغیرہ

قصہ کوتاہ برہمچریہ جیون ہے۔ اور وبھچار لعنت "

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत ।
इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यास्वस्सभरत ॥

(اتھرووید۔ کانڈ ۱۱۔ سوکت ۵۔ منتر ۱۹)

آہ! فیشن نے ساری دنیا کو اس وقت اپنا غلام بنا لیا ہے۔ لوگ نہیں سوچتے۔ کہ عیش و عشرت کا جیون اُن کی زندگی کے لئے سودمند نہیں۔ بھوگ ولاس سے اندریاں شتھل پڑ جاتی ہیں۔ اور انسان کی جیون شکتی دُربل پڑ جاتی ہے۔ اور آہستہ آہستہ موت کی بھیانک دیوی اُس کو اپنے دام میں لے لیتی ہے۔ (ब्रह्मचर्येण) برہمچریہ کی (तपसा) ریاضت سے (देवाः) عارف لوگوں نے جن کے اندر دویہ شکتیاں اپنے جوبن پر تھیں۔ (मृत्युम्) موت کو (अपाघ्नत) مار کر بھگا دیا۔ برہمچریہ میں شکتی ہے۔ یہ سنجیونی بوٹی ہے۔ اس سے منشیہ کی (Vitality) اپنے پورے جوبن پر رہتی ہے۔ اور انسانی سواستھ کو اپنے کمال پر رکھتی ہے۔ جیسے کہ ایک مکان اُسی حالت میں زیادہ دیر تک قائم رہ سکتا ہے

جبکہ اُس کی بنیاد مستحکم اور پختہ زمین پر قایم ہو۔ اینٹ اور مصالحہ اعلےٰ استعمال ہوا ہو۔ اور سیمنٹ بھی ناقص نہ ہو۔ بعینہٖ ایک جسم بھی تب ہی موت کے خوف وخطر کو دُور بھگا سکتا ہے۔ جبکہ (ह) لتنخیہ کرکے... (इन्द्र) اندر پرماتما (देवे भयः) انسان کے اعضائے رئیسہ کے لئے (स्वः) تیج اور سُکھ کو (ब्रह्मचर्येण) برہمچریہ سے.. (आभरन्त) لاکر دیتا ہے۔

(فصل سوئم)

برہمچریہ کی فضیلت

(عقلی دلائل سے)

جو دُنیا میں پیدا ہو کر ہر ایک نوعِ انسان کی یہ زبردست خواہش ہوتی ہے۔ کہ وہ عرصہ دراز تک زندہ رہے۔ نیز وہ دُنیاوی آلام ومصائب سے محفوظ رہ کر دائمی مسرت وراحت سے شادکام ہوتا رہے۔ کوئی بھی پنجہ اجل میں پھنسنا نہیں چاہتا۔ انسان تو درکنار۔ حیوان اور دیگر ماتما کی دوسری مخلوق بھی موت کے خوفناک نام اور بھیانک تصویر سے لرز اُٹھتی ہے۔ مگر یاں ہمہ دُنیا دار لوگ اور دنیا رُوپی منجدھار میں غوطہ زن ہوتے

ہوئے ویریہ جیسے رتنِ بے بہا کو جو کہ دینی و دنیوی ترقی اور دائمی راحت و
خوشی کے علاوہ زندگی کی قائمی کا مول کارن ہے۔ بے پرواہی۔ جہالت
اور کوتاہ اندیشی سے نشٹ کر کے اپنے آپ کو موت کے منہ میں دھکیلتے
ہیں ؛

ویریہ کو محفوظ رکھ کر ہی انسان زندگی بھر تندرست و توانا رہتا ہوا جیون
بسر کر سکتا ہے۔ ورنہ کم سنی میں ہی دُربل سے بے بل و مرام موت کے
دوزخ میں پناہ لے لیتا ہے۔ برہمچریہ ہی زندگیٔ دراز کی کنجی ہے۔ اس کے
بغیر انسان موت کے وقت سے پیشتر ہی گور کا مہمان ہو جاتا ہے۔

جیسے وہ دریا جس میں سے نہریں کشید کی جائیں۔ وہ اس منزلِ
مقصود تک نہیں پہنچ سکتا۔ جس تک کہ وہ نہروں کے نکالے جانے
کے بغیر پہنچ سکتا تھا۔ ٹھیک اسی طرح وہ منشیہ جو اس انمول رتن کو
اپنے ہاتھوں نشٹ و ضائع کر دیتا ہے۔ یا بہت سی سنتان پیدا کر کے
اپنے آپ کو کمزور و ناتوان بنا لیتا ہے۔ اتنی زندگی یا عمر نہیں بھوگ سکتا
جتنی کہ ویریہ رکھشا کرنے کی صورت میں۔ ایک آریہ شاعر نے اس کی تائید
ذیل کے اشعار میں کی ہے ؎

پہنچ نہ سکتا ہے دریا منزلِ مقصود پر
درمیاں سے کاٹ لیں گر اس سے نہریں مہرباں

مثل اس کے جو پرانی ناش ویریہ کا کرے
آفتیں اس پر بپا ہوں گی ہزاروں ناگہاں

برخلاف اس کے پُرش جو رکھشا وِیریہ کی کرے
ہوگا طاقتور دلاور وُہ بہادر نوجوان !!!

سچ پُوچھو۔ تو زندگی صحت کا نام ہے۔ ورنہ اس سے موت بدرجہا بہتر ہے۔ اگر انسان کی صحت خراب ہو۔ تو دُنیا کے جاہ وحشمت اور عیش و آرام کے سامان وِش کے تُلیہ پر تیت ہولے ہیں۔ سونےسے بھری ہُوئی پھلواری ہو۔ جس میں کئی قسم کے فواروں اور چھوٹی چھوٹی نہروں کا جال بچھا ہُوا ہو۔ سبزہ زار مخمل کی طرح اپنی بہار دکھلا رہا ہو۔ انواع و اقسام کے پھُول بھینی بھینی خُوشبو سے ایک عالم کو معطّر بنا رہے ہوں۔ ہرے بھرے اشجار آسمان سے باتیں کرتے ہوئے دکھائی دے رہے ہوں۔ اور اس کے ساتھ ہی ایک نہایت اعلےٰ درجہ کا محل ہو۔ جس میں تمام عیش و عشرت کے سامان مہیّا ہوں۔ نوکر چاکر خدمت گزاری کے لئے مُوجُود ہوں۔ خوبصورت نازک اندام ہنس کی چال چلنے والی اور چاند کو شرمسار کرنے والی نازنین حاضر خدمت ہو۔ ہر نوع کی لذیذ مٹھائیوں اور مرغن کھانوں کے علاوہ طبیعت کو خُوش کرنے والے ماہرانِ موسیقی وغیرہ بھی دست بستہ کھڑے ہوں۔ مگر اگر انسان کی صحت خراب ہو۔ طبیعت ناساز ہو۔ تو طبیعت کو یہ سب سامان ہیچ و پوچ دکھائی دیتے ہیں۔ اس لئے صحت سے ہی دُنیا میں زندگی سپھل ہو سکتی ہے۔ اور اسی سے رُوحانی ترقی حاصل کرکے راحتِ جاودان نصیب ہوتی ہے:۔

صحت کے خراب یا بگڑنے کے کارن اِنسان کے سب کام بگڑ جاتے ہیں۔

نہ ہی وُہ اپنا سُدھار کر سکتا ہے۔ اور نہ ہی اُپکار۔ صحت کی قائمی سے
ہی وُہ زندگی کا ذوق اُڑا لینے کے علاوہ دین و دُنیا میں ترقی اور راحت دائمی
حاصل کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ صحت کے بغیر دُنیاوی اُمیدوں
پر پانی پھیر جاتا ہے۔ پس صحت کا خراب ہونا انسان کی تمام ترقیوں
میں رُوکاوٹ کا مُوجب اور دُکھوں کا پیش خیمہ ہے۔ اور صحت کے بگڑنے
کا مُول کارن ویریہ کا ناش یا ضایع کرنا ہے +

شریر سے ویریہ کے اَدھک اخراج کے باعث اعضائے رئیسہ اور
دیگر اعضا میں کمزوری واقعہ ہوتی ہے۔ جس کے کارن انسان مختلف
بیماریوں کے حملوں کا شکار بنتا ہے۔ جیسے وُہ مکان جس کی بُنیاد کمزور ہو
اُس کو آندھی۔ طُوفان۔ بارش اور بھونچال وغیرہ کی آمد سے ہر وقت نقصان
پہنچنے کا اندیشہ دامنگیر رہتا ہے۔ معمُولی سی بارش سے بھی ٹپکنے لگتا
ہے۔ اور بعض اوقات گر بھی پڑتا ہے۔ مگر بالمقابل اس کے وُہ بلڈنگ
جس کی آدھار شِلا (بُنیاد) مضبُوط ہو۔ اُس کو آندھی یا بادل وغیرہ سے
لیش ماتر بھی خوف نہیں ہوتا۔ بعینہٖ وُہ شخص جو اس انمول خزانہ کو
اپنی جہالت کے کارن ضایعٔ یا صَرف کر کے اپنی شریر رُوپی بلڈنگ کو
کمزور بنا لیتا ہے۔ یا وُہ بچے جن کا شریر رُوپی مکان بُوڑھے یا ناتوان
والدین کے رَج اور ویریہ کے سنیوگ سے ظہُور پذیر ہوا ہے۔ وُہ کئی
اقسام کی خطرناک بیماریوں کا شکار بن کر رسائل کو پراپت ہوتے ہیں۔
مگر وُہ لوگ جو اس جوہر کو محفُوظ رکھتے ہوئے فقط اولاد پیدا کرنے کی

خاطر بجنبل انسان کی طرح استعمال کرتے ہیں - یا جن بچوں کا جسم مضبوط اور توانا والدین کے جوہر انسانی سے بنتا ہے - وہ مضبوط اور بلوان ہونے کے باعث عارضوں و بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے - ایسے بچے ہمیشہ بے فکری - شانتی اور تندرستی کا حظ اُڑاتے ہوئے آنند کی زندگی بسر کرتے ہیں - اس کی تائید ایک آریہ شاعر یوں کرتا ہے ؎

رکھشا ویریہ کی کرو تم ہر سمہ اے نوجوان!
کیونکہ اس سے ہی تو قائم ہے تمہارا جسم و جاں
ہو چکی بُنیاد ہو مضبوط گر اک محل کی!
بارشوں سے پھر تو اُس کو کیسے پہنچے گا زیاں
مگر جو بُنیاد کا اس کے مقابل خام ہو!
ہو دیں سو سو راخ اُس میں اور ٹپکے وُہ مکاں
پالن کرو برہمچریہ کا چاہتے ہو گر تم زندگی
ورنہ کر دے گا بڑھاپا آپ کو پھر ناتواں
ہر بشر سے آریہ کی وِ دستو ہے التجا
رکھشا ویریہ کی کرو راحت ملے گی جاوداں

جس پر کار بنقص تمام جسمانی بیماریوں کی جڑ ہے - اسی طرح آلسیہ و پرماد ارتھات سستی و کاہلی تمام رُوحانی بلکہ جسمانی بیماریوں کا بھی مُول کارن ہے - اور آلسیہ و پرماد کی اتپتی کا مُول کارن ویریہ کا نشٹ کرنا ہے - اس لئے ویریہ کا ضائع کرنا ہی تمام رُوحانی و جسمانی بیماریوں کا مُوجب

ہے ؛

جیسے جب چراغ کی روشنی مدھم پڑ جاتی ہے - تو معلوم ہوتا ہے کہ اس میں سے تیل ختم ہونے والا ہے - یا (Telegraph office) تار گھر میں (Telegraph instrument) آلۂ تار سے جب آواز ہلکی یا مدھم سنائی دیتی ہے - تو معلوم ہوتا ہے - کہ (Battery) ارتفاقات (Current) پیدا کرنے والا مصالحہ مقدار میں کم رہ گیا ہے بالکل یہی مثال شریر رُوپی چراغ پر صادق آتی ہے - یعنی جس وقت دیریہ رُوپی تیل زیادہ صرف کیا جاتا ہے - تو چہرہ پر مردنی اور زردی چھا جاتی ہے - اور تیج اور رونق کافور ہو جاتی ہے - یا جب شریر رُوپی تار گھر میں دیریہ رُوپی بیٹری یا مصالحہ ضائع ہو جاتا ہے - تو دماغ رُوپی آلہ پر اثر پڑ کر اس میں کمزوری واقع ہونے کے علاوہ حواسِ خمسہ ضعیف اور شریر نکما و ناتوان ہو جاتا ہے - جس کے کارن کاہلی اور سستی حملہ آور ہو کر اُس کی دُنیاوی و رُوحانی ترقی میں حائل ہوتی ہے - کاہلی یا سستی کے باعث انسان اعلےٰ تعلیم حاصل کرنے سے قاصر رہتا ہے - جس کے باعث نہ دھرم کا نشچیہ کر سکتا ہے - اور نہ ہی پرماتما سے وصال اور موکھش پراپتی - کیونکہ تعلیم کے بغیر انسان حیوان سے بھی بدتر ہے - اُس کی بُدھی ملین ہو جاتی ہے - تعلیم کا حاصل کرنا ہر فردِ بشر کا فرضِ اوّلین ہے - وِدّیا ہی ہر طرح کی جہالت کو جو دُکھوں کی کان اور انسان کی جانی دُشمن ہے - ناش کرنے والی ہے - ہنو پدیش میں وشنو شرما نے وِدّیا کو اُتم دھن لکھا ہے -

دِدُر نیتی میں نِرپتی کا مُول کارن وِدّیا کو ہی کہا ہے۔ جہاتما چانکیہ جی نے کہا ہے۔ کہ "وِدّیا سے ہر جگہ عزّت ہوتی ہے۔ وِدّیا سے نمرتا۔ نمرتا سے یوگیتا۔ یوگیتا سے دھن۔ دھن سے دھرم۔ اور دھرم سے سُکھ پراپت ہوتا ہے"۔ مہابھارت میں بھیشم پِتا مہ نے کہا ہے۔ کہ "ناستی وِدیا سم چکشو" یعنی وِدّیا کے سمان کوئی آنکھ نہیں۔ وِدّیا دان دینے سے کم نہیں ہوتی۔ بلکہ بڑھتی ہے۔ شنکر نیتی میں لکھا ہے۔ کہ "وِدّیا رُوپی دھن سب دھنوں سے سریشٹ ہے"۔ یجروید ادھیائے ۴۰ منتر ۱۴۔ اور کین اُپنشد میں لکھا ہے۔ کہ "وِدّیا وندتے امرتم" اربھات وِدّیا سے ہی آنند کی پراپتی تھا سب پدارتھوں کی ورِدھی ہوتی ہے۔ حاصل کلام یہ کہ وِدّیا گرہن کرنا منشیہ کے لیے نہایت ہی ضروری ہے ٭

مگر آلسیہ و پرماد انسان کو وِدّیا گرہن کرنے سے قاصر رکھتا ہے۔ جس کے باعث اِنسان جہالت رُوپی ساگر میں غوطے کھاتا ہوا دھرم رُوپی کنارے تک پہنچنے کے ناقابل ہو کر پرکرتی یا مایا رُوپی منجدھار میں پھنس کر آواگون رُوپی چکر میں سرگردان ہوتا ہوا ٹھوکریں کھاتا ہے۔ مختصر یہ کہ آلسیہ و سُستی کے باعث وِدّیا جو سُکھوں کا سرچشمہ ہے انسان حاصل نہیں کر سکتا ہے۔ اور آلسیہ و پرماد کی جڑ یا کارن برہمچریہ یا ویریہ کا ضایع کرنا ہے۔ اور یہی جہالت کی اُتپتی کا باعث ہے۔ اور جہالت ہی تمام دُکھوں کا سبب ہے۔ اس لیے ثابت ہوا۔ کہ ویریہ کا نشٹ کرنا ہر قسم کے روگوں اور تمام مصائب و آلام کی پیدائش کا منبع ہے ٭

سجنو! ایک شخص گائے خرید کرتا ہے۔ اُس کو جنگل۔ بیابان۔ مرغزار یا چراگاہ میں سبز گھاس چرولانے کے لیے بھیجتا ہے۔ اور گھر پر عمدہ چارہ کھلاتا ہے۔ پھر اُس کا دُودھ دوہتا ہے۔ اُس دُودھ کو حفاظت سے گرم کر کے جماد یتا ہے۔ صبح اُٹھ کر بڑے شوق سے اُس کو بلوتا ہے۔ تب مکھن نکالنے کے قابل ہوتا ہے۔ پھر اُس مکھن کو گرم کر کے گھی کی شکل میں تبدیل کرتا ہے۔ اگر وہ شخص اس قدر محنت سے حاصل کئے ہوئے گھی کو ریت میں پھینک کر خوش ہو۔ تو آپ بلاشبہ اُس انسان کو فاترالعقل نادان اور احمق کہنے پر ہی مجبور ہونگے۔ ایک اور مثال سے میرا مطلب اچھی طرح آپ پر ظاہر ہو جائیگا :۔

ایک شخص ندی نالے اور دریا عبور کرتا ہوا ایک جنگل میں داخل ہوتا ہے۔ جہاں سب قسم کے اشجار مثلاً شیشم۔ کیکر۔ اور چیڑ وغیرہ کے علاوہ پھلوں سے لدے ہوئے نارنگی۔ انار۔ شہتوت۔ آم۔ املی۔ جامن۔ امرود۔ کیلا اور ناشپاتی وغیرہ کے درخت کھڑے ہیں۔ اور اُنہیں کٹوا کر اپنے گھر پر پہنچواتا ہے۔ پھر اُن کی لکڑی سے عمارت کے متعلق کئی چیزیں تیار کروا کر ایک عالی شان محل تیار کرواتا ہے۔ جس میں مینا کاری کروا کر سب طرح کے زیبائش کے سامان سے آراستہ کرواتا ہے۔ جب خوبصورت محل پورے طور پر مکمل ہو جاتا ہے۔ تب اُس کو آگ لگا کر بھسم کرنا باعثِ فرحت سمجھتا ہے۔ بھلا ایسے بشر کو آپ بدحواسی کا شکار ہوا ہوا ہی تصور کریں گے یا نہیں؟ جواب یقیناً "ہاں" میں ہوگا :۔

ایک شخص ایک باغ میں بڑے شوق سے جاتا ہے۔ جہاں کہ سبزہ زار قدرت کی کاریگری کی داد دے رہا ہے۔ کہیں فوّارے۔ کہیں چھوٹی چھوٹی نہریں اور کہیں طرح طرح کے پھل پھول سے لدے ہوئے برکھش کھڑے ہیں۔ طرح طرح کے پھول بیلا۔ چنبیلی۔ موگرا۔ موتیا۔ چمپا۔ جوئی۔ کیتکی۔ کیوڑا۔ گلاب۔ سدا بہار۔ گیندا۔ گل عباس۔ گل مہدی۔ نیاز بو۔ گل زمنبق۔ گل رعنا۔ گل فرنگ۔ گل چاندنی۔ سیونی۔ دوپہری۔ سورج مکھی۔ لالہ نافرمان سوسن اور نرگس وغیرہ رنگ برنگ کے پھول کھل رہے ہیں۔ وہاں سے وہ شخص پھول توڑ کر گھر لے آتا ہے پھر بڑی محنت سے ان کا عطر کشید کرتا ہے۔ عطر کے تیار ہو جانے پر اسے خوبصورت شیشی میں ڈالتا ہے۔ اگر پھر اس کو اٹھا کر گندی نالی میں پھینک دینا مسرت انگیز فعل تسلیم کرتا ہو۔ تو آپ ایسا فعل کرنے والے کو نا عاقبت اندیش۔ بدتمیز اور جاہلِ مطلق کا ہی خطاب دینے پر مجبور ہوں گے۔

اس لئے وہ منتنبہ جو اس بے بہا جوہر کو جس کا ایک قطرہ انسان بنانے کی طاقت رکھتا ہے۔ جو دراز زندگی کا باعث۔ تمام روگوں۔ دوشنوں کلیشوں تاپوں اور دکھوں کا ناشک۔ شانتی۔ آنند۔ بے فکری اور سکھ کا سرچشمہ۔ سنسار برک۔ آتمک اور سامجک اُنتی کا ذریعہ۔ سنسارک و بیوہار دینی و دنیاوی ترقی کا سادھن۔ پرانی ماتر کا کلیان کرنے والا۔ شریر کو توانا مضبوط اور آتما کو سنتشٹ کر کے کشٹ کو نشٹ کرتا ہے۔ ضائع کر کے

اپنے شریر کا ستیاناش کرنا باعثِ راحت سمجھتا ہے۔ اس انسان کو کوتاہ اندیش۔ مخبوط الحواس۔ فاتر العقل۔ جاہلِ مطلق۔ نادان اور بیوقوف کہنا ہی درست و راست ہے۔ کیونکہ وہ عقل کا اندھا اس انمول رتن کو لٹا کر اپنی زندگی کو تباہ کرتا ہے۔ اس لئے برہمچریہ کو قائم رکھنے کی کوشش کرکے اپنی آیو کو سپھل کرنے کا پریتن کریں ؂

(فصل چہارم)

برہمچریہ کی عظمت

(تواریخی حوالجات سے)

اب برہمچریہ کی عظمت کو واضح طور پر بیان کرنے کے لئے چند مہاپرش برہمچاریوں کی شخصیت یا جیون مختصراً بیان کئے جاتے ہیں۔ جتنا کام دنیا میں کیا بلحاظ روحانیت، کیا بلحاظ سیاست اور کیا بلحاظ سوشلزم برہمچاریوں نے کیا ہے۔ اتنا کام کوئی اور نہیں کر سکا۔ اس کے ماسوا دوسرے مہاپرش بھی جنہوں نے جگت کا اپکار یا سدھار کرنے کے لئے قربانیاں کی ہیں اس رسائن کا استعمال کرکے ہی کارہائے نمایاں کو سرانجام دینے کے قابل ہوئے ہیں ؂

۱۔ برہمچاری ہنومان

مریادا پرشوتم شری رام چندر جی مہاراج جب جگدمبا جانکی ماتا اور لکھشمن یتی کے ہمراہ بن میں پدھارے۔ تو مہارانی سیتا کو جب کہ شری رام چندر جی پنچ وٹی سے باہر کہیں سیر کرنے کے لیے گئے ہوئے تھے۔ لنکا پتی راون..... (جو اسی دُھن میں محو تھا۔ کہ سیتا کو اپنی مہارانی بناؤں) موقع پاکر اٹھا کر لے بھاگا۔ جب مہاراج واپس لوٹے۔ تو یہ دیکھ کر کہ سیتا کٹیا میں نہیں ہے۔ ذنگ سا رہ گئے۔ آنکھیں پھٹرا گئیں۔ پاؤں تلے کی زمین کھسک گئی۔ اتنے میں لکھشمن جی بھی آ پہنچے۔ جب اُن کو معلوم ہوا۔ کہ سیتا کو کوئی لے گیا ہے۔ تو غصّہ سے تلملا اُٹھے۔ اور کہنے لگے۔ "افسوس! غیر حاضری میں دُشمن چال چل گیا"۔

آخر صلاح و مشورہ کے بعد یہ قرار پایا۔ کہ راون کی سرکوبی کے لیے چڑھائی کی جائے۔ اِردگِرد کے راجاؤں سے کمک طلب کرنے کی کوشش شروع ہوئی۔ چنانچہ بہت سے راجاؤں نے امداد دینی قبول کی۔ ہنومان جی کو جب معلوم ہوا۔ کہ مہاراج کو سہائتا کی ضرورت ہے۔ تو اُس نے بھی اپنی خدمات پیش کیں۔ تب مہاراج نے اُس کو سیتا جی کی تلاش کے لیے بھیجا۔ وہ اُس کا کھوج لگا کر واپس پہنچا۔ اور اُن کو خبر کی۔ کہ سیتا راون کی قید میں ہے۔ بعد ازاں ہنومان کو بطور سفیر لنکا بھیجا گیا۔ لنکا پہنچ کر وہ شیر کی طرح گرجا۔ سب لوگوں کے خوف کے مارے

ہوش اُڑ گئے۔ دم کے دم میں کئی مکان نذرِ آتش کر دیئے۔ جب راون اور رام چندر جی کے مابین جنگ چھڑی۔ تو اُس نے میدانِ کارزار میں ایسے ہاتھ دکھلائے۔ کہ دشمن کے چھکے چھوٹ گئے۔ اُن کو پتہ لگا۔ کہ کسی دلیر سے پالا پڑا ہے۔ جب لکشمن جی کو یدھ میں بیر تا سے بہادری کے جوہر دکھلاتے ہوئے پیٹ میں برچھی لگی۔ تو رام چندر جی فکر و غم کے دریا میں غرق ہو گئے۔ استقلال لغزش کھانے لگا۔ بے بسی کی حالت میں بے قرار ہوئے۔ تو ایک حکیم نے سنجیونی بوٹی جو کہ کسی پہاڑ پر سے میسر ہو سکتی تھی۔ استعمال کرنے کے لئے تجویز کی۔ مگر اُس کا حاصل کرنا مشکل تھا۔ اس بوٹی کا طلوعِ آفتاب سے پہلے لکشمن جی کو کھلانا نہایت ضروری تھا۔ اُس وقت وہ مرد میدان اور شجاعت و مردانگی کا پتلہ بوٹی کی تلاش میں ہوا کے سمان اُڑتا ہوا پہاڑ پر پہنچ کر اور بوٹی ڈھونڈ کر رات گزرنے سے پہلے واپس پہنچتا ہے۔ اور لکشمن جی کو کھلا کر اُن کی جان بچا لیتا ہے۔ ہنومان جی کے اس قدر بہادر۔ دلاور اور جانباز ہونے کا کارن برہمچریہ کا برت دھارن کرنا ہی تو تھا ؞

۲۔ شری نارد جی

شری نارد جی بھی پورن برہمچاری تھے۔ جس کے کارن آپ تمام ودیاؤں میں ماہر اور پورے برہم گیانی تھے ؞

. . . .

۳- مارکنڈے

مارکنڈے رشی بھی برہمچاری ہو گزرے ہیں۔ اُنہوں نے دھرم کاریہ اور اُپکار میں اپنی زندگی بسر کی۔ اُن کی عمر تقریباً بہت سے مہاتماؤں سے دراز ہوئی ہے۔ جس کا کارن برہمچریہ کا برت دھارن کرنا ہی تھا۔

۴- شری بھیشم پتامہ

بھیشم پتامہ جی ایک راج کمار تھے۔ اور مہاراجہ شانتنو کے بڑے پتر اور گدی کے حق دار تھے۔ آپ خوش خلق۔ شیریں کلام۔ خوبصورت نیک سیرت اور توانا و بہادر تھے۔ آپ ایفائے وعدہ میں بے مثال اور ہمت و شجاعت میں لاثانی تھے۔ ایک دن مہاراجہ صاحب جب ہوا خوری کے لئے اپنے باغ کی طرف جا رہے تھے۔ راستہ میں ایک دریا پڑتا تھا۔ کشتی میں سوار ہوئے۔ تو ملاح کی لڑکی ستیہ وتی پر جو کہ نہایت خوبصورت تھی۔ نظر پڑی۔ اُس کے نورانی چہرہ کو دیکھتے ہی مہاراج کے ضبط کا یارہ جاتا رہا۔ اور وہ اُس حسن کی ملکہ کو اپنی رفیقۂ حیات بنانے کے لئے بے چین ہو اُٹھے۔

چنانچہ اُسی وقت ملاح سے دریافت کیا گیا۔ کہ کیا وہ اپنی لڑکی کا وِواہ راجہ سے کرنے کے لئے تیار ہے؟ اُس ملاح نے اِس شرط پر وِواہ کرنا منظور کیا۔ کہ جو سنتان اِس لڑکی کے بطن سے پیدا ہو۔

وُہی گدی کی وارث بنے"+

اِس شرط کو سُن کر راجہ شش و پنج میں پڑ گیا۔ جب بھیشم پتامہ کو یہ معلوم ہُوا۔ کہ میرے پتاجی ستیہ وتی سے بواہ کرنے کے لئے بیقرار ہیں۔ اور میں اُن کے راستہ میں رُوکاوٹ ہوں۔ تو اُن کی اِچھیا پُورن کرنے کے لئے آپ نے کٹھن پرتگیا کی۔ کہ "میں تمام عمر برہمچاری رہُوں گا" نیز اپنے پتا (راجہ شنتنو) سے کہہ دیا۔ کہ "پتاجی! آپ بے فکر ہو کر وِواہ کریں۔ میں آپ کے راستہ میں قطعاً رُوکاوٹ ثابت نہ ہوں گا۔ اور بے شک جو بھی سنتان اُتپن ہو۔ وُہی گدی کی وارث ہو۔ آپ کو نشچنہ دلانے کے لئے ہی میں نے یہ کٹھن برت "تمام عمر شادی نہ کرنے کا" دھارن کیا ہے۔ تاکہ نہ سنتان پیدا ہو۔ اور نہ جھگڑے کی بُنیاد کھڑی ہو" +

چُنانچہ مہاراجہ شنتنو نے ملاح کی لڑکی (ستیہ وتی) سے شادی کر لی۔ اور بھیشم پتامہ نے اپنی گھور پرتگیا کا پالن پُورے طور سے کیا۔ کِسی نے ٹھیک کہا ہے ؎

وُہی ہے مرد جو پُورا کرے اقرار دُنیا میں
وگرنہ سینکڑوں دیکھے ذلیل و خوار دُنیا میں
کہو اِنصاف سے وہ شخص کس جینے میں جیتا ہے
نہ فعل و قول کا جس کے ہُوا اعتبار دُنیا میں

بھیشم پتامہ عمر بھر برہمچاری رہا۔ اس کے برہمچریہ کی جتنی تعریف کی

جائے۔ اُتنی ہی تھوڑی ہے۔ ایک دفعہ ایک رُوپ وَتی نوجوان عورت بھیشم پتامہ کو مضبُوط۔ توانا اور شکیل دیکھ کر فدا ہوگئی۔ اور بیساختہ بول اُٹھی۔ کہ "میری دِلی تمنّا ہے۔ کہ میرے ہاں آپ جیسا بہادر اور مضبُوط بچہ پیدا ہو" ؛

بھیشم پتامہ جی نے جواب میں کہا۔ کہ "ماتا! تُو مجھے ہی اپنا پُتر تصوّر کرلے"۔

زندہ جاوید بھیشم پتامہ! تیری ایثار نفسی تاقیامت بھارت واسیوں کے لئے مشعلِ ہدایت کا کام دے رہی ہے +

مہابھارت کے یُدھ میں وہ شیر ببر کئی روز تک میدانِ کارزار میں اپنی بہادری اور جواں مردی کے جوہر دکھلاتا ہے۔ ارجن جیسا دھنش دھاری اس کا مقابلہ کرنے سے گھبراتا ہے۔ اور بالآخر اپنے آپ کو اس پر حاوی کرنے کے ناقابل سمجھتا ہُوا اُسی سے دریافت کرتا ہے۔ کہ "اُسے کس طرح مغلوب کیا جائے؟"

بھیشم پتامہ اپنے مدِمقابل کو بتلاتے ہیں۔ کہ "اگر شکھنڈی میرے سامنے رَن بھُومی میں کھڑا ہو جائے۔ تو میں اپنے ہتھیار ڈال دُوں گا" ؛

چُنانچہ ارجن نے ایسا ہی کیا۔ یعنی شکھنڈی کو رتھ کے سامنے کھڑا کرکے پیچھے سے تیروں کی بوچھاڑ کی۔ اور بھیشم پتامہ کے شریر کو چھلنی کی طرح چھید دیا۔ وہ تیروں کی سیج پر پڑ رہے۔ اور سر نیچے

لٹک رہا ہے۔ اُس کے سمبندھی اُس کے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ اور
سر کے نیچے تکیہ رکھنا چاہتے ہیں۔ مگر وہ اکھنڈ برہمچاری ان کو ایسا
کرنے سے منع کرتا ہے۔ اور کہتا ہے۔ کہ "ارجن کو بُلا کر کہو۔ کہ وہ میرے
سر کے نیچے تکیہ لگا لے"۔

ارجن فوراً حاضر ہوتا ہے۔ اور تین چار تیر زمین میں پیوست کر کے
اُن کا تکیہ تیار کرتا ہے۔ کئی روز تک وہ مہاتما اِسی حالت میں پڑا رہتا
ہے۔ مرتیو وش نہیں ہوتا۔ اُس کے اِس قدر تپسوی۔ پرتاپی۔ تیجسوی۔
بلوان اور دھرماتما ہونے کا کارن کیول برہمچریہ کا برت دھارن کرنا
ہی تھا۔

۵۔ سوامی شنکر آچاریہ

جب بُدھ مت اپنے جوبن پر تھا۔ تو تقریباً تمام بھارت ورش
میں ناستکتا کا دَور دَورہ تھا۔ آستکتا کافور ہو چکی تھی۔ اور ویدک دھرم
لوپ ہوا چاہتا تھا۔ اُس سمے پرماتما کی اپار کرپا سے سوامی شنکر آچاریہ
کا ظہور ہوا۔ ابھی بال اوستھا میں ہی تھے۔ کہ سنسار سے ورکت ہو گئے
برہم گیان پراپتی کے لئے من میں اِچھیا اُتپن ہوئی۔ ایک دِن کسی
تالاب میں سنان کر رہے تھے۔ کہ آپ نے پانی میں کھڑے کھڑے
شور مچا دِیا۔ کہ "مجھے سنسار یعنی مگرمچھ نے جکڑ لیا ہے"! اُس کی ماتا
جو باہر کنارے پر کھڑی تھی۔ اُس کے ہوش و حواس باختہ ہو گئے۔

اُس نے اپنے لختِ جگر سے دریافت کیا۔" بیٹا! کیا بات ہے ؟"
سوامی جی نے جواب دیا۔کہ " مجھے مگرمچھ (سنسار) نے پکڑ لیا ہے ۔اور
کہتا ہے ۔ کہ یا تو تم سنیاس لے کر گرہست کا تیاگ کردو ۔یا تم کو ابھی نگل
جاؤں گا ۔ اب ماتا! اگر تو مجھے زندہ دیکھنا چاہتی ہے - تو آگیا دے ۔
تاکہ میں سنیاس آشرم میں پرویش کروں ۔ ورنہ یہ مگرمچھ (سنسار) مجھے
زندہ نہیں چھوڑے گا "۔
اس پر ماتا نے کہا ۔کہ" اگر تم سنیاسی بن کر ہی زندہ رہ سکتے ہو۔ تو
بے شک سنیاس دھارن کر لو ۔ مجھے کوئی عذر نہیں ہے "۔
بیان کردہ واقعہ کا منطق کی رُو سے یہ مطلب واضح ہوتا ہے ۔کہ جہاں
ایک جانور کا نام مگرمچھ یعنی سنسار ہے ۔ وہاں اس جگت کو بھی سنسار
کہتے ہیں ۔ سوامی شنکر آچاریہ کا مدعا یہی تھا ۔ اور اسی جگت روپی سنسار
نے سوامی شنکر آچاریہ کو جکڑا ہوا تھا ۔جس سے وُہ چھٹکارا پانا چاہتا
تھا ۔ اس لئے سوامی شنکر آچاریہ نے گرہست میں پرویش نہیں
کیا ۔ اور سیدھا سنیاس دھارن کر کے اپنے اُدّھار اور ویدپرچار کے
لئے یتن کیا ۔ اور بھارت ورش سے ناستکتا کو بڑی شان سے
دُور کر دیا ـــــ اُس نے تمام دیش میں ویدپرچار کر کے برہم گیان
پھیلا دیا ۔ اُس کے اتنے وِدّوان اور دھرم ارتھ کام کر کے دیش اُدّھار
کرنے میں کامیاب ہونے کا مُول کارن برہمچریہ برت کا سیون کرنا ہی
تھا ؛

۶- مہرشی دیانند

{ اُنیسویں صدی کے سب سے بڑے ریفارمر حکیم صادق پری ورا جکا چاریہ مہرشی سوامی دیانند جی مہاراج کا ظہور }

سچ ہے جس وقت کوئی بات حد سے تجاوز کر جاتی ہے۔ تو اُس کے کے ناش یا اختتام کا وقت نزدیک آجاتا ہے۔ یہ قدرت کا اٹل نیم ہے۔ جیسے جب موسم خزاں اپنے جوبن پر ہوتے ہوئے نونہالان چمن کی سر سبز وشاداب نازک نازک ٹہنیوں اور رنگین پھولوں کی پنکھڑیوں اور تروتازہ سبزہ زار گلزار وغیرہ کو خشک کر دیتا ہے۔ تو موسم بہار جلوہ گر ہو کر سب چمن کو دوبارہ سر سبز وشاداب کر دیتا ہے۔ جب گرمی شدت سے پڑتی ہے۔ تو اس کو مٹانے کے لئے موسم برسات آتا ہے جب مکمل طور پر اندھکار یا اندھیری رات ہوتی ہے۔ تو اس کے دُور کرنے کے لئے چاند کا پرکاش ہوتا ہے۔ جب ظلم کی حد ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ گیتا میں لکھا گیا ہے۔ "جب جب دھرم کی ہانی ہوتی ہے۔ تو اُوچیہ آتمائیں سُدھار کے لیے پرماتما کی طرف سے بھیجی جاتی ہیں" تو اس کو ملیا میٹ کرنے کے لئے کوئی زبردست ہستی پیدا ہوتی ہے بعینہٖ اس نیم کے مطابق جب مہابھارت کا جنگِ عظیم ختم ہونے کے بعد جہالت اور ناستکتا نے اپنا ڈیرا جمایا۔ لوگ دھرم سے بے مُکھ ہونے لگے۔ تو مہاتما بدھ کا ظہور ہوا۔ جس نے جھوٹ۔ فریب اور ہنسا آدی دوشنوں

کو جو عام لوگوں میں گھر کر چکے تھے۔ دور کرنے کا دھیان پرشرم کیا۔ مگر چونکہ
ویدوں کا آشرا لینے کے بغیر کاریہ کھشیتر میں قدم رکھا۔ اس لئے اُس کو پورن
سپھلتا پراپت نہ ہو سکی۔ اس کے کئی سو ورش بعد سوامی شنکر اچاریہ کا
ظہور ہوا۔ جس نے ناستکتا کو دور کر کے برہم گیان کا پرکاش کرنے ارتھ اپنا
تن۔ من اور دھن ارپن کر دیا۔ چونکہ اُس نے برہم ہی برہم پر زور دیا۔ باقی
باتوں کو نظر انداز کر دیا۔ اِس لئے اُس کو بھی پورے طور پر اودیا کا فور کرنے
میں کامیابی نہ ہوئی۔ بلکہ "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی" والی بات ہوئی
اس پرکار جب جہالت پورے طور پر اپنے قدم جما بیٹھی۔ تو اس کو مٹانے کے
لئے پرکاش کے کیندر اور ودیا کے بھنڈار کا ظہور پذیر ہونا نہایت ضروری
تھا۔ سو اسی اصول کے بموجب سمت ۱۸۸۱ بکرمی مطابق ۱۸۲۴ء گجرات
کاٹھیاواڑ کے موروی پرانت کے ایک گاؤں ٹنکارا میں ویدوں کے سوریہ
اندھکار اور اودیا کے ناشک مہرشی دیانند کا شری ہی پنڈت امبا شنکر جی کے
ہاں جنم ہوا۔ بال اوستھا سے ہی اس میں ہر پرکار کی وچتر شکتی موجود تھی۔
خوش خلق۔ خوش گو۔ خوش وضع۔ خوش سیرت۔ ظریف طبع۔ کمال کے ذہین
اور عالی دماغ تھے۔ جو منظر بھی دیکھتے۔ اُس سے شکھشا گرہن کرنے
ارتھ تیار ہو جاتے۔ یہ گن عموماً منطقی ہستیوں میں ہی پائے جاتے ہیں۔
اور ایسی ہستیاں دنیا میں شاذونادر ہی دیکھنے میں آتی ہیں۔ جیسے چولہے پر دیگچی
کو بھجکارتے ہوئے کئی لوگوں نے دیکھا ہوگا۔ مگر یہ خیال مسٹر سٹیفنسن
(Stephenson) کے دل میں اٹھتا ہے۔ کہ بھاپ یا سٹیم میں

قوت موجود ہے۔ جو ہمارے انجن اور مشینیں چلا سکتی ہے۔ گنبد سے
لوٹتی ہوئی آواز یا کانوں میں چکر کھاتی ہوئی آواز کا کئی انسانوں نے
مشاہدہ کیا ہوگا۔ مگر اس آواز کو کنٹرول (Control) میں کر
کے انسانوں کی طرح بولنے کا کام لینے کا خیال مسٹر ایڈیسن کے دل میں
موجزن ہو کر اس کو گراموفون ایجاد کرنے کے لئے مستعد کرتا ہے۔ درخت
سے گرتے ہوئے پھل کئی لوگوں نے دیکھے ہوں گے۔ مگر ان کے
نیچے گرنے کے سبب کو دریافت کرنے کا خیال مسٹر نیوٹن کو ہی آتا
ہے۔ اسی پرکار کئی لوگوں نے پرماتما تصور کئے ہوئے پتھروں پر جانوروں
کو ناجائز حرکات کرتے دیکھا ہوگا۔ مگر یہ خیال کیول سوامی جی کے پوتر
ہردیہ سے پرگٹ ہوا۔ کہ پتھر کی مورتی پرماتما نہیں ہو سکتی۔ جب
پہلے بہن اور چچا کو موت کی آغوش میں جاتے دیکھا۔ تو وچار پیدا
ہوا۔ کہ شریر ناش وان یا فانی ہے۔ اور چند دن کی زندگانی ہے ؎

آخر تو کھڑا ہے سر پہ صیادِ خزاں
دل کھول کے خوب چہچہا لے بلبل!
کس باغ کو آسیبِ خزاں آ نہیں جاتا
گل کون سا کھلتا ہے جو مرجھا نہیں جاتا

جب دنیا کی بے ثباتی کا منظر دیکھا۔ تو ویراگ پیدا ہوا۔ کہ ایسے
وسائل اختیار کئے جائیں۔ جن کے ذریعہ جنم مرن کے بندھن سے
چھوٹ جائیں۔ اس لئے برہمچاری رہتے ہوئے گیان پراپتی [illegible]

برہم پراپتی ارتھ گھر باہر کا تیاگ کرنے کی ٹھانی۔ چند دن کے بعد شِوراتری کے روز جب اُن کے پِتا اور دیگر بھگت لوگ برت رکھ کر مندر میں نیند کے خراٹے لے رہے تھے۔ اور وہ اکیلا جاگ رہا تھا۔ تو اُس نے ایک چوہے کو شِو کی مورتی پر چڑھ کر پھل پھول جو اُس پر رکھے ہوئے تھے۔ کھاتے دیکھا +

اِس درِشیہ کو دیکھتے ہی دِل میں خیال پیدا ہوا۔ کہ "پتھر کا شِو پرماتما نہیں ہو سکتا۔ وہ شکتیمان کوئی اور وستو ہے۔ اُس کی تلاش کرنی نہایت ضروری ہے" +

بس پھر کیا تھا۔ اُس اپار برہم کی کھوج میں گھر سے چل پڑتا ہے۔ کہیں دشوار گذار گھاٹیوں، برفانی ندی نالوں، آسمان سے ہانیں کرنے والی بلند چوٹیوں اور خاردار گھنے جنگلوں میں سے گزر کر اپنی راہ بناتا ہے۔ اور کہیں اندھیری رات ہے۔ بوندا باندی ہو رہی ہے دریا کا کنارا ہے۔ سردی کا موسم ہے۔ بھیانک جنگل ہے۔ اور جنگلی درندے اِرد گِرد پالے جلاتے ہیں۔ اور وہ تپسوی کسی درخت کی اوٹ میں بیٹھا رات کا وقت گزارتا ہے۔ آخر مسافت طے کرتا ہوا سنیاسی پُورنا نند جی کے پاس پہنچ کر سنیاس آشرم میں پرویش کرتا ہے۔ اور بعد ازاں یوگ کی کِریا کو سیکھنے ارتھ کئی یوگی جن مہاتماؤں کی تلاش میں گھوم کر یوگ کی وِدھی سیکھنے میں کامیاب ہوتا ہے۔ بالآخر سوامی وِرجا نند جی کی سیوا میں جو کہ متھرا شہر میں براجمان تھے۔ حاضر ہوتا ہے۔

وہاں سے مکمل طور پر وِدیا گرہن کر کے گورو کو لونگ اور الائچی کی دکھشنا بھینٹ کرنے لگتا ہے۔ تو گورو سوامی وِرجانند جی وہ دکھشنا قبول کرنے سے انکار کرتے ہیں۔ اور یہ دکھشنا طلب کرتے ہیں۔ کہ تم سنسار بھر میں ویدک دھرم کا ناد بجا دو۔ دنیا اودیا و اندھکار کے سمندر میں غوطے کھا رہی ہے۔ تو اہمّات، بدرسومات اور مذہبی تعصب کے مگرمچھ حملہ آور ہو کر اسے نگلنا چاہتے ہیں۔ تم ویدوں کا پرکاش پھیلا کر جہالت کا قلع قمع کر دو" ؞

سوامی وِرجانند جی سرسوتی سوامی دیانند جی سے بوقت رخصت ذیل کی دکھشنا طلب کرتے ہیں ؎

کرو وید کا جا کے پرچار بیٹا!
صداقت کرو اس کی اظہار بیٹا

کرو وید کا بھاش کھونا اودیا
بتا وید کے سارے اسرار بیٹا

رشی کرت پستک ہی تم پڑھنا کیول
جگت میں کرو ان کا پرچار بیٹا

پوران اور سمرتیاں جھوٹی بہت ہیں
اَستا کی ہے اِن میں تو بھرمار بیٹا

لگا دو کنارے یہ کوشش سے جا کر
پھنسی قوم کی نیّا منجدھار بیٹا

سمجھ یہ کی سب کو عظمت بتانا
اِسی بات کا لینا اقرار بیٹا

نہ پوجا کرے کوئی پیڑ اور پتھر
یہ کرنا تم اُپدیش ہر بار بیٹا

پھنسا جگ ہے پوپوں کے پھندے میں سارا
کرو بند سے اُن کو بیدار بیٹا

اچھوتوں سے نفرت کبھی تم نہ کرنا
لگا کر گلے اُن کو کر پیار بیٹا

سنو ودھواؤں کی تم آہ و زاری
بنو جا کے تم اُن کے غمخوار بیٹا

رکھو ہاتھ جا کر یتیموں کے سر پر — نہ ہوویں یہ برباد اور خوار بیٹا
کرو گئو رکھشا کا جا کر یتن تم — نہ اُن پہ چلانے دو تلوار بیٹا
مری بات لے مان تو سچا شش ہے — ہو سیوا کی خاطر تو تیار بیٹا
یہی دکھشنا تم سے میں مانگتا ہوں — نہیں کچھ مجھے اور درکار بیٹا
نگھرانا تم سچے ہو آریہ گرا — بہت دے گا دکھ تم کو سنسار بیٹا

گورو سے پرتگیا کی۔ کہ میں وید پرچار ارتھ اپنا تن من ارپن کرتا ہوا سب طرح کی مصائب و تکالیف کا سامنا کرنے کے لئے مستعد رہوں گا۔ جیسے کیلا ایک ہی مرتبہ پھل لاتا ہے۔ شیرنی ایک ہی دفعہ بچہ دیتی ہے۔ اسد پرش ایک ہی مرتبہ پرتگیا کر کے اس کا پالن کرتا ہے۔

چنانچہ اس پرتگیا کو پورا کرنے کے لئے وید پرچار ارتھ کمر ہمت باندھ کر میدان میں نکل پڑتے ہیں۔ جہاں کہیں جاتے ہیں۔ وہیں ان کی مخالفت ہوتی ہے۔ کہیں اینٹ اور پتھروں کی بوچھاڑ ہیں۔ کہیں خنجر اور نیزوں کے وار۔ کہیں پان میں زہر۔ کہیں مٹھائی میں ہلاہل اور کہیں دودھ میں وش دیا جاتا ہے۔ کہیں راجپوت تلواریں کھینچ کر حملہ آور ہو کر منہ کی کھاتے ہیں غرضیکہ کئی طرح سے ان کو بدنام کرنے کا یتن کیا جاتا ہے۔ کہیں عیسائیوں کا بھیجا ہوا مشنری سمجھا جاتا ہے۔ کہیں پورانک سبھا اس مہاتما کا منہ دیکھنے والے کو گالیاں سناتی ہے۔ کہیں اُن کو قید کرانے کی دھمکی دی جاتی ہے کہیں ٹھہرنے کو جگہ دینے سے انکار کیا جاتا ہے۔ اُن کے پرچار میں رکاوٹ ڈالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مگر جس طرح گھنگھور گھٹاؤں کے چھا

جلانے سے سورج اپنے تیج کا تیاگ نہیں کرتا۔ ٹھیک اسی طرح دُنیا کی مخالفت کا مقابلہ کرتے ہوئے سوامی جی مہاراج نے حوصلہ اور مستقل مزاجی کا تیاگ نہیں کیا۔ آپ نے برہمچریہ۔ مستقل مزاجی۔ حوصلہ۔ شجاعت دلیری اور بے خوفی سے سب مصائب کا مقابلہ کیا۔ اور بھارت ورش میں ویدک ناد بجا کر دم لیا ؛

سوامی جی کی مہانتا ارتھات سوامی جی کے اوصاف یا گُن

سوامی دیانند جی ہر لحاظ سے اُن صفات کا مجموعہ تھے۔ جو کہ ایک مکمل انسان میں ہونی ضروری ہیں۔ جب ہم سوامی جی کا نام لیتے ہیں۔ تو ایک مہا پُرش کا نام لیتے ہیں۔ اگر بڑا انسان وہ سمجھا جاتا ہے۔ جس کا دماغ بڑا ہو۔ تو سوامی جی کا دماغ بھی اِتنا بڑا تھا۔ کہ کئی سو پنڈتوں کا اُنہوں نے مطالعہ کیا ہوا تھا۔ چار چار پنڈتوں کو وید بھاشیہ لکھوانا اُن کا ہی کام تھا۔ اُن کے دماغ اور وِدّوتا کو یورپ اور امریکہ تک کے فلاسفروں نے تسلیم کیا ہے۔ رابنسن صاحب پادری نے سوامی جی کے بارہ میں لکھا ہے۔ کہ :-

"سوامی دیانند ایک مشہور وید کا ماہر ہے۔ ہم نے تمام عمر میں ایسا سنسکرت کا فاضل نہیں دیکھا۔ ایسے مہا پُرش دُنیا میں نایاب ہیں۔ جو اُن سے ملے گا۔ بہت لابھ اُٹھائے گا" ؛

سوامی جی کی مرتیو کے بعد ڈاکٹر میکس مولر صاحب نے آریہ سماج کو شوک پتر لکھا تھا۔ کہ :-

"مہرشی دیانند سنسکرت کا بھاری وِدّوان تھا۔ اُس کی مرتیو سے

بھارت ورش کو سخت نقصان پہنچا ہے"۔

اگر وہ اِنسان بڑا ہوتا ہے۔ جو دیش ہتیشی، سیاست دان اور مُلکی خیر خواہ ہو۔ تو اِس پہلو میں بھی سوامی جی مکمّل تھے۔ اُنہوں نے دیسی اشیاء کا اِستعمال اور دیش واسیوں کو دیش بھگتی کی سچّی شکھشا دی۔ اگر وہ اِنسان بڑا ہوتا ہے۔ جو مُشکل سے ضبط میں رکھے جانے والے ویریہ پر قابو پا سکے یا عُمر بھر اکھنڈ برہمچاری رہے۔ تو یہ گُن سوامی جی میں بھی موجود تھا۔ آپ پُورے درجے کے برہمچاری۔ مضبُوط۔ طاقتور۔ بہادر اور قوی ہیکل تھے۔ راجہ مان سنگھ کی چار گھوڑوں کی گاڑی کو تھامنا اُن کی طاقت کا ایک ادنیٰ کرشمہ ہے۔

اگر بڑا آدمی وُہ ہوتا ہے۔ جو یوگی ہو۔ تو سوامی جی یوگی بھی پُورے درجہ کے تھے۔ آپ اٹھارہ اٹھارہ گھنٹے سمادھی لگایا کرتے تھے۔ اور یوگ وِدّیا میں ماہر تھے۔ اور اگر بڑا منشیہ وُہ تصوّر کیا جاتا ہے۔ جو پُورا دھرماتما ہو۔ تو دھرم کے تمام لکشن بھی اُن میں پائے جاتے تھے۔ دُنیا میں آپ کوئی اَیسی مثال نہیں دے سکتے۔ کہ کسی نے اپنے شترو یا جان کا گھات کرنے والے کو مُعاف کیا ہو۔ مگر سوامی جی نے اپنے مارنے والے کو بھی مُعاف کر دیا۔ آپ نے سنسارک ترشنا۔ خواہشات اور مان بڑائی کا تیاگ کیا ہوا تھا۔ اگر اپنا مان یا نام مشہور کرنا چاہتے۔ تو اپنے نام پر مذہب چلاتے یا اپنے آپ کو گورو یا ہادی کا درجہ دلواتے۔ مگر اُنہوں نے کہا۔ کہ میں کِسی کا گورو نہیں۔ سچّا گورو وُہی پرماتما ہے۔ اور وید تمہارا دھرم ہے۔

ہیں اسی کا پرچار کرنے آیا ہوں۔ یہی دھرم برہما سے لے کر جیمنی تک چلا آیا ہے۔ اور یہی میرا مت ہے۔"

ان کی عظمت کو اہلِ اسلام۔ عیسائی اور غیر مذاہب والے بھی تسلیم کرتے ہیں۔ سر سیّد احمد خان نے جو اہل اسلام کے مشہور عالم ہو گذرے ہیں۔ سوامی جی کی مرتیو کے وقت اظہارِ افسوس کرتے ہوئے فرمایا تھا۔

"سوامی دیانند سرسوتی نے جو زبانِ سنسکرت کے بہت بڑے عالم اور وید کے بڑے محقق تھے۔ ۳۰ اکتوبر ۱۸۸۳ء کو چار بجے شام اجمیر میں انتقال کیا۔ علاوہ علم و فضل کے نہایت نیک اور درویش صفت انسان تھے۔ وہ صرف جیوتی سوروپ نراکار کی اُپاسنا کے سوائے کسی کی پوجا جائز نہیں بتلاتے تھے۔"

آئی۔ ایل۔ ہینس راسو صاحب لکھتے ہیں۔ کہ:-

"سوامی دیانند جی کے چال چلن کی پاکیزگی کے متعلق کوئی شخص بھی جو اُن سے بھلی پرکار واقف ہے۔ کبھی کوئی شک نہیں لا سکتا۔ اس بارہ میں اگر وہ حضرت عیسے اسے سبقت نہیں لے گئے۔ تو اُن کے برابر کم از کم ضرور خیال کئے جانے چاہئیں۔ آپ ایسے سادہ اور نرم مزاج تھے۔ کہ عیسے مسیح بھی نہ تھا۔ وہ اپنے زمانہ کے بڑے اعلیٰ پایہ کے سنسکرت کے عالم فاضل تھے۔ عیسائیوں کی انجیلوں سے ہمیں اس بات کا پتہ چلتا ہے۔ کہ حضرت عیسے مسیح موت سے ڈرتے

تھے۔ لیکن اس امر کا پورا ثبوت ہے۔ کہ سوامی دیانند موت سے کبھی خائف نہیں ہوئے تھے۔ ہمیشہ جان جوکھوں میں ڈالتے رہے" ۔

مسٹر فریڈرک فنچ لکھتے ہیں۔ کہ :۔

"سوامی دیانند ایک فلاسفر ہندوستان میں ہوا ہے۔ جس کا ثانی زمانہ مستقبل میں شاید کبھی نہ ہوگا"

مہاتما گاندھی۔ موجودہ زمانہ میں دنیا کے سب سے بڑے تسلیم کردہ مہا پرش مہاتما گاندھی سوامی جی کے بارہ میں حسب ذیل سمتی پرگٹ کرتے ہیں :۔

"مہرشی دیانند کے لئے میرا منتویہ ہے۔ کہ وہ ہند کے آدھونک رشیوں میں سدھارکوں میں سریشٹ پرشوں میں ایک تھے۔ ان کا برہمچریہ۔ ان کی وچار سوتنترتا۔ ان کا سب کے پرتی پریم اور ان کی کاریہ دکھشتا انیادی گن لوگوں کو مگدھ کرتے تھے۔ ان کے جیون کا پربھاو ہندوستان پر بہت پڑا ہے۔ آریہ سماج دیانند کی کرتی ہے۔ آریہ سماج کے شترو بھی قبول کریں گے۔ کہ آریہ سماج نے ہندوستان کی بڑی سیوا کی ہے۔ بھوشیہ کی جنتا دیانند کی قیمت آریہ سماج کے کاریہ سے ہی جانے گی" ۔

ڈاکٹر ہری سنگھ گوڑ ممبر اسمبلی سوامی جی کے بارہ میں رقمطراز ہیں :۔

"مہرشی دیانند کی زندگی ہمارے اور آئندہ مستقبل کے لئے

چراغِ ہدایت کا کام دے رہی ہے - اور دے گی - رشی دیانند کوئی نئی تحریک نہیں چلانا چاہتے تھے - بلکہ وہ تو پرانی سبھیتا کو جو مردہ ہو گئی تھی - از سرِ نو زندہ کر کے تمام سنسار میں پھیلانا چاہتے تھے - بھگوان دیانند مجموعی قوت - سادہ جیون اور اُوچیہ گیان کو واپس لانا چاہتے تھے - اِس لئے آپ کا فرض ہے - کہ بھگوان دیانند کے مشن کی تکمیل میں برابر لگے رہو - اور اپنا تن - من اور دھن رشی دیانند کے مشن کی تکمیل میں قربان کر دو" ؂

مسٹر پٹیل سابق پردھان لیجسلیٹو اسمبلی فرماتے ہیں :-

"مَیں تو رشی دیانند کو ہی پولٹیکل ریفارمر مانتا ہوں - رشی دیانند پہلا شخص تھا - جس نے کہا تھا - کہ ایک اچھی حکومت اپنی سودیشی حکومت کے برابر نہیں ہو سکتی - ہم بدقسمت تھے - جنہوں نے پچاس سال پہلے رشی دیانند کے پروگرام کو نہ سمجھا - اور اُس پر پورے طور پر عمل نہ کیا - اگر ہم اُس وقت سمجھ لیتے - اور عمل کر لیتے - تو آج بھارت ورش آزاد ہوتا - مَیں رشی دیانند کو اپنا پولٹیکل گورو مانتا ہوں" ؂

پرنسپل تھنڈانی نے دہلی میں تقریر کرتے ہوئے فرمایا تھا :-

"مَیں رشی دیانند کو سوشل ریفارمر - سچائی کا دیوتا - دھرم کا پنر جنم داتا اور پولٹیکل لیڈر سمجھتا ہوں - جس نے بتلایا -

کہ وید ہی سچا ایشوری گیان ہے - رشی دیانند نے بتلایا کہ وید سچائی - علم - گیان - روشنی اور سائینس کا منبع ہے "۔

شریمتی سروجنی نیڈو (بلبلِ ہند) فرماتی ہیں :-

"مہرشی دیانند اس شیشے کی مانند ہے - جس میں لوگ مختلف قسم کے رنگ دیکھتے ہیں - کسی کی نظروں میں رشی دیانند سچا انسان ہے - کوئی رشی دیانند کو تمام صفات کا مجموعہ کہتا ہے - کسی کی رائے میں رشی دیانند سوراجیہ کا جنم داتا ہے - کسی کے خیال میں رشی دیانند سچائی و نڈرتا کا دیوتا اور دھرم کا اوتار ہے - اور کوئی سوشل - دھارمک اور پولٹیکل گورو یا ریفارمر تسلیم کرتا ہے - مگر رشی دیانند سب کچھ ہے - میں رشی کو غلامی اور قید کی زنجیروں سے آزاد کرانے والا مانتی ہوں "۔

امریکہ کے لائق انگریز یو - کیمپبی - سی - آر - اے - جے ڈبوسن صاحب کی رائے ہے کہ :-

"آریہ سماج ایک عالمگیر نورانی شعلہ ہے - جو سناتن آریہ دھرم کو اصلی پاکیزہ حالت میں لانے کے لئے انڈیا میں سوامی دیانند سرسوتی کے سینہ میں روشن ہوئی - اور ملک کی نورانی طبیعتوں میں مشتعل ہوئی - ہندو مسلمان اس نور ریز شعاع کو بجھانے کے لئے دوڑے - اور مسیحیوں نے بھی ہندو

مسلمانوں کا ساتھ دیا۔ مگر یہ مُبارک شُعاع اَور بھی تیزی سے جہلا کی آنکھوں کو خیرہ کرتی "ہُوئی منوّر ہو اُٹھی" ٭

مسٹر این۔ سی۔ کیلکر ایم۔ ایل۔ سی کی تقریر:-

"مہاراشٹر والے اِس بات کو محسُوس کرتے ہیں۔ کہ رِشی دیانند کی بدولت ہِندُو جاتی "قائم رہی۔ اَور آریہ سماج سوشل کاموں ودھواؤں کی شادی اَور اَچھُوت اُدّھار میں سب سے آگے ہے۔ اَور سچ بات تو یہ ہے۔ کہ سناتن دھرم اور آریہ سماج میں اب کچھ بھید نہیں رہا۔ دراصل آریہ سماج نے سناتن دھرمیوں پر فتح حاصل کر لی ہے" ٭

سر سنکر نائر ممبر کونسل آف سٹیٹ کی تقریر:-

"رِشی دیانند نے جو اُپکار ہِندُو جاتی" پر کئے ہیں۔ اُن سب کا ذِکر کرنا بہت مُشکل ہے۔ لیکن جو اُپکار رِشی دیانند نے اِستری جاتی اَور اَچھُوتوں پر کیا ہے۔ اُس کا ذِکر کئے بغیر میں نہیں رہ سکتا۔ میں دیکھتا ہُوں۔ کہ جس جس جگہ آریہ سماج ہے۔ وہاں کی اِستریوں میں حرکت پیدا ہو گئی ہے۔ میں اپنی بہنوں سے پرارتھنا کرتا ہُوں کہ آریہ سماج کی روشنی کو وہ اپنی اَن پڑھ بہنوں تک پہنچاویں تاکہ اُن میں بھی کرانتی پیدا ہو۔ آج ہِندُو جاتی "آریہ سماج کی طرف آنکھیں لگائے ہُوئے ہے۔ جس طرح کسان

گھنگھور گھٹاؤں کی طرف اُمید بھری نگاہوں سے دیکھتا ہے۔ اُسی طرح مادیت کی دنیا مایوس و پریشان ہو کر اپنی نجات کے لئے آریہ سماج کی طرف تک رہی ہے۔ رشی دیانند نے اچھوتوں کے ملانے کا طریقہ جاری کر کے دنیا کو دکھلا دیا۔ کہ اُس کا ہردیہ کتنا فراخ تھا۔ رشی دیانند نے دھرم کی خاطر اپنے پرانوں تک کی پرواہ نہیں کی۔ اُس نے آریہ سماج کے ہاتھ میں ایک مشعل دے دی۔ جس کو آریہ سماج ہاتھ میں لے کر پُرخار جھاڑیوں اور خوفناک گھاٹیوں کو عبور کرتا ہوا ترقی کی راہ پر بے خوف چلا جا رہا ہے۔ میں آریہ بھائیوں سے یہ بات کہوں گا۔ کہ آریہ ویرو! مصیبتوں کا مقابلہ کرو۔ اور زبردست مقابلہ کرو" ؛

پنڈت موتی لال نہرو نے آریہ سماج دہلی کے سالانہ جلسہ پر "دلت اُدّھار سمیلن" میں تقریر کرتے ہوئے کہا تھا :-

" بھارت ورش کو سوامی دیانند کا شکر گزار ہونا چاہیئے۔ جس نے ہندوؤں کے دماغ میں یہ خیال پیدا کیا۔ کہ انسان انسان میں کوئی فرق نہیں۔ میں ہمیشہ آریہ سماج کی پرشنسا کرتا رہا ہوں۔ اس نے ہندوستان کو مساوات کا سبق سکھایا۔ اور اس نے سب سے پہلے "دلت اُدّھار" کا کام ہاتھ میں لیا۔ نہ میں ہندو ہوں نہ مسلمان۔ مگر میں آریہ

سماج کے سدّھانتوں کو مانتا ہوں"۔

شری بابان چھلانی کی تقریر:-

"بھگوان دیانند صداقت کا پُوجاری تھا۔ کیول ستیہ ہی کی کھوج میں اُس نے اپنے گھر اور تمام دُنیاوی عیش و آرام کو خیر باد کہا۔ اور جگہ بجگہ گھوم کر سچائی کی تلاش کی۔ نیز پرماتما کے درشن پالئے۔ بھگوان دیانند قربانی کا مجسمہ تھا۔ اُس نے آریہ سماج کی بُنیاد ہندو جاتی اور بھارت ورش کے سُدھار کے لئے ڈالی تھی۔ آریہ سماج اپنے گُورو کے بتلائے ہوئے اُپدیش اور آدرش کے مطابق ہی کام کر رہا ہے۔ مصیبتوں اور آفتوں میں آریہ سماج نے ہی ہندو جاتی کی رکھشا کی ہے"۔

حاصل کلام یہ کہ دُنیا کے تمام مہذب اور عالم فاضل انسان سوامی جی کی مہانتا کے آگے سرِ تسلیم خم کرتے ہیں۔ وہ تمام گنوں سے جو ایک مکمل انسان یا دھرماتما پُرش میں ہونے چاہئیں۔ بھرپُور تھے۔ سوامی دیانند جی مہاراج دراز قد۔ قوی ہیکل۔ خوبصورت۔ خوش خلق نیک سیرت۔ عالم و فاضل منطقی۔ ویاکرن کے سُوریہ۔ ودّیا کے بھنڈار۔ گیان کے سمندر۔ وگیان کے چشمہ۔ ویدوں کے وکتا۔ شاستروں کے گیاتا۔ سچائی، برہمچرینا اور قربانی کے مجسّم پُتلہ۔ دھرم کے پروانہ۔ دریا دل سمندر کے سمان گمبھیر۔ چٹان کی طرح ارادہ کے پکّے۔ دھیریہ وان۔

بُدھیمان - وچاروان - پرم یوگی - تیجسوی - تپسوی - جتیندری - پراُوپکاری
دلیش ہنکاری - نشکامی - پرنابی - شانتی سوبھاو - کھشماوان - شیل - تپ
سنتوش - دیا اور نمرتا آدی گنُوں سے یکت تھے -

مہرشی دیانند کے احسانات

امریکہ کے ایک پروفیسر صاحب ہوا خوری کے لئے کسی جنگل بیابان
میں جہاں قدرت کی کاریگری کا اظہار کرنے والے مختلف اقسام کے
درخت بادِ نسیم کے جھونکے لے رہے تھے - گئے - سُورج طلوع ہونے
والا تھا - پھُولوں اور سبز پتّوں پر شبنم کی طراوت اور نمی تھی - برکھشوں
کی ٹہنیوں پر چڑیوں کا شور و غل اور بلبُل کے چہچہے تھے - ایک طرف
مور شور کر رہا تھا - دُوسری طرف کوئل کوک رہی تھی - شفق کا بچھونا گلزار
خیال کا تماشہ دکھاتا تھا - گلشن کی کیاریوں کے کنارے کی سبز گھاس
مخمل سے زیادہ خوب اور مرغوب تھی - چھوٹی چھوٹی نہریں چل رہی تھیں
آبشار دلکش نظارہ دکھلا رہے تھے - وہاں سے سیر کر کے پروفیسر صاحب
جب کالج کی طرف لَوٹ رہے تھے - تو راستہ میں اُنہوں نے ایک
بچھڑے کو ایک دلدل میں پھنسا ہُوا دیکھا - آپ نے فوراً اُسی وقت
کپڑوں سمیت دلدل میں گھُس کر اس بچھڑے کو باہر نکال دیا - اور پھر
کیچڑ سے لت پت کپڑوں کے ساتھ ہی کالج جا پہُنچے - کالج کے پروفیسروں
اور طلباء نے اُن کو ایسی حالت میں دیکھ کر اُن سے کپڑوں کے کیچڑ سے
خراب ہونے کا کارن دریافت کیا - پروفیسر صاحب نے جواب میں کہا -

کرتیں نے ایک بچھڑے کو جو دلدل میں پھنسا ہوا تھا۔ باہر نکالا تھا۔ اس وجہ سے میرے کپڑے خراب ہو گئے ہیں" ؛

یہ سن کر سب طلباء اور پروفیسر صاحبان بہت خوش ہوئے۔ اور ان کے اپکار کی تعریف کرنے لگے ؛

اس پر پروفیسر صاحب نے ان کو کہا۔ کہ "میں اپکاری نہیں ہوں۔ بلکہ خودغرض ہوں۔ کیونکہ اس بچھڑے کو دلدل میں پھنسا ہوا دیکھ کر میرے دل میں درد پیدا ہوا۔ اور اس درد کو مٹانے کے لئے میں نے اس بچھڑے کو دلدل سے باہر نکال دیا۔ گویا ایسا کرنے سے میں نے اپنے درد کو مٹایا ہے۔ نہ کہ کوئی اپکار کیا ہے" ؛

ٹھیک اسی طرح سوامی دیانند کو بھارت ورش کی ناگفتہ بہ حالت دیکھ کر جو کہ توہمات۔ بدرسومات اور اودیا کے سمندر میں مستغرق۔ ایشور سے بے مکھ ہو کر بت پرستی۔ مردم پرستی۔ شجر پرستی۔ گور پرستی۔ آب پرستی۔ آتش پرستی۔ خود پرستی۔ خودغرضی۔ جاتی ابھیمان اور ویدوں سے بے مکھ ہو کر منش کرت پستکوں پر وشواس رکھتی اور کئی پرکار کی روحانی وجسمانی بیماریوں کا شکار ہو رہی تھی۔ دل و جگر میں درد پیدا ہوا۔ چنانچہ ایک دن جب ہردوار ایک مہاتما کی کٹیا میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ آدھی رات کا وقت تھا۔ کٹیا کے ارد گرد ٹہل رہے تھے۔ ان کو بیوقت ٹہلتے ہوئے دیکھ کر اس مہاتما نے جن کے پاس ٹھہرے ہوئے تھے۔ دریافت کیا کہ "سوامی جی! اس وقت ٹہلنے کا کیا کارن ہے"؟ انہوں

نے جواب دیا کہ "مجھے پیٹ میں درد ہو رہا ہے"۔ اُس مہاتما نے سَونف اور اجوائن کھلانے کے لئے بینتی کی۔ مگر سوامی جی نے کہا۔ "مہاتمن! یہ درد سَونف اَور اجوائن سے مِٹنے کا نہیں ہے۔ جب تک بھارت ورش میں وِدھواؤں کی آہ وزاری۔ یتیموں کا نالہ۔ گائے کی فریاد اَور اچھوتوں کی پکار نہیں سُنی جاتی۔ نیز اودّیا کا ناش اَور اِیشوَر پوجا اَور ویدوں کا پرچار نہیں ہوتا۔ تب تک یہ درد دُور نہیں ہو سکتا"۔ پس اِس درد کو مٹانے کے لئے سوامی جی نے اپنا تن مَن دھن دیش اُدّھار اور وید پرچار ارتھ ارپن کر دیا۔

جتنا اُپکار سوامی دیانند جی نے بھارت ورش پر ہی نہیں بلکہ سَرو برہمانڈ پر کیا ہے۔ آج تک کسی پُرش نے نہیں کیا۔ اور جس پرکار کا مقابلہ سنسار کے اُدّھار کرنے ارتھ سوامی جی کو کرنا پڑا ہے۔ ایسا کسی کو بھی نہیں کرنا پڑا ہے۔ ایک طرف دُنیا کے ڈیڑھ ارب اِنسان اور دُوسری طرف مردِ مَیدان اکھنڈ برہمچاری سچائی اَور اِیشوَر کے بھروسہ پر ستیہ کا پرکاش کرنے ارتھ کھڑا ہو کر آخر سب کو نیچا دکھا کر ویدوں کی صداقت کا اِظہار کرنے میں کامیاب ہوتا ہے۔

سوامی جی نے ہم پر اِتنے اُپکار کئے۔ جن کا بیان احاطۂ تحریر سے باہر ہے۔ سب سے بڑا اُپکار اِیشوَر کے اَصلی سَورُوپ کو بتلانا ہے۔ اِیشوَر کے سَورُوپ سے بے مُکھ ہونے کے کارن مختلف مذاہب پھیل کر آپس میں وِیرودھ کر کے ایک دُوسرے کو مٹانے کی کوشش

کرتے رہے۔ اگر ایشور کو لوگ سمجھ جائیں۔ تو سب جھگڑے۔ فساد ایرشنا اور دولش مٹ سکتا ہے۔ دوسرے ستیارتھ پرکاش کا رچنا۔ اگر آپ ویدوں کو کھٹ شاستروں۔ اُپنشدوں۔ رامائن۔ مہابھارت گیتا۔ جینیوں کی پستکوں۔ گرنتھ صاحب۔ قرآن شریف۔ بائبل اور اٹھارہ پورانوں وغیرہ کی بابت معلوم کرنا چاہیں۔ کہ ان میں کیا کچھ لکھا ہے۔ تو کیول ستیارتھ پرکاش کے مطالعہ سے معلوم کر سکتے ہیں ⁂

تیسرے ٹھیک طرح سے وید بھاش کرنا ہے۔ مہی دھر اور سائن آچاریہ آدی بھاش کاروں نے ویدوں کی فضیلت کو خاک میں ملا دیا تھا۔ مگر رشی نے درست وید بھاشیہ کر کے تمام دنیا پر روشن کر دیا۔ کہ وید ہی ستیہ ودیاؤں کا بھنڈار اور ایشوری گیان ہے۔ جس کا لوہا دنیا کو ماننا پڑا۔ اور اب تمام مت متانتر اپنے آپ کو وید کے نزدیک لا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سوامی جی نے نانا پرکار کی ترٹیاں دور کر کے ہمارا اُدھار کرنے کا پرتین کیا +

وہ رشی دیانند جس نے اناتھوں کے نالوں کو سنا۔ جس نے ودھواؤں کی آہ و زاری۔ گائے کی فریاد۔ اچھوتوں کی آواز اور بھارت ماتا کی پکار کو سنا۔ جس نے سنسکرت اور ماتری بھاشا کو دوبارہ زندہ کیا۔ ذات پات کے بندھن اور جاتی ابھیمان کا قلع قمع کیا۔ ہمارے شکریہ کا مستحق ہے +

اِستری جاتی کو شُودر بلکہ پاؤں کی جُوتی تصوّر کیا جاتا تھا۔ جتنے بھی ریفارمر دلیش اُدّھار ارتھ دُنیا میں ظہور پذیر ہُوئے۔ کسی نے بھی اِستری جاتی کے اُدّھار ارتھ آواز نہیں اُٹھائی۔ کیول سوامی جی مہاراج نے ہی اُن کے حق میں آواز اُٹھائی۔ اور اُن کو اردھنگی کا درجہ دِلوایا۔ دلت جاتیوں کو کوئی نزدیک نہیں آنے دیتا تھا۔ لوگ جانوروں سے بھی بدتر سلوک اُن سے کر لیتے تھے۔ مگر رشی نے اُن کو گلے لگا کر اُن کو اُونچیہ درجہ دلوایا+

اِستری جاتی اور شُودروں کو وِدّیا گرہن کرنے کا حق نہ تھا۔ اُن کے کانوں میں سِکّہ ڈلوایا جاتا تھا۔ تاکہ وہ وِدّیا گرہن نہ کر سکیں۔ سوامی جی نے اُنہیں وِدّیا گرہن کرنے کا حق دلوایا+

توہمات۔ بدرسُومات۔ باطل مذاہب۔ بُت پرستی۔ مردم پرستی ارتھات گُورو ڈم۔ شجر پرستی۔ گور پرستی۔ بھُوت پرستی۔ گنڈے۔ تعویذ منتر۔ جنتر۔ تنتر۔ راہو۔ کیتو اور سنیچر کی چال وغیرہ کو باطل ثابت کر کے ان سے مخلصی دلائی۔ اور ستیہ سناتن ویدوکت دھرم بتلا کر ہمیں روشنی کی منزل کی اور مسافت طے کرنا بتلایا ہے

مسئلہ نہ چھوڑا تو نے بِن حل کئے کوئی بھی
عقدہ ہے کئے سبھی حل اے رازدان سوامی

حاصل کلام سوامی جی کے ہم پر اِس قدر اُپکار ہیں۔ کہ ہندو جاتی کیا تمام مذاہب کا سر اُن کے احسان کے باعث جھُک رہا ہے۔ سوؔہ

دراصل جگت گورو تھے۔ اور ہر پہلو سے مکمل انسان تھے۔

اُن کے مکمل انسان بننے اور اتنے اُپکار کر کے کامیاب ہونے کا کارن کیول برہمچریہ کا برت دھارن کرنا ہی تھا۔ اور یہی اُن کے مہاپرش ہونے کی بُنیاد تھی۔ اس لئے آپ بھی اس برت کو دھارن کریں۔ تاکہ آپ کا بھی کلیان ہو ٭

فصل پنجم

غیر ممالک کے برہمچاریوں کے مختصر حالات

جس طرح بھارت ورش میں برہمچاری رِلفارمروں یا رہبروں نے سب سے بڑھ کر کام کر دکھایا ہے۔ اسی طرح مغرب میں بھی جو انسان فلاسفر۔ عالم و فاضل۔ موجد۔ محبِ وطن۔ محبِ قوم اور سیاست دان ہو گزرے ہیں۔ وہ بھی زیادہ تعداد میں برہمچاری ہی پائے جاتے ہیں۔ مثلاً مسٹر نیوٹن جو کششِ ثقل کا موجد۔ گنت ودیا اور (astronomy) کا ماسٹر ہو چکا ہے۔ اکھنڈ برہمچاری تھا۔ اُس نے تمام عمر شادی نہیں کرائی تھی۔ جب کبھی اُس سے شادی کرنے کے بارہ میں دریافت کیا جاتا تھا۔ تو وہ یہی جواب دیا کرتا تھا۔ کہ

"اُسے شادی کرانے کے لئے فرصت نہیں"۔ آپ خیال کریں۔ کہ
جس شخص کو شادی کرانے کے لئے فرصت نہیں مل سکتی۔ بھلا
اس کے پاس کوئی برائی کیسے بھٹک سکتی ہے؟

۲۔ ہربرٹ سپنسر (Herbert Spencer)

"Herbert Spencer was the father of English philosophy"

(ترجمہ) ہربرٹ سپنسر انگریزی منطق کا ماہر تھا۔

۳۔ مسٹر پٹ (MR Pit)

"Mr Pit was the master of political science, he was the great braver, who saved England when Nepolion, the world conqueror invaded on England. He defeated him badly and threw water on his further desires of obtaining England"

(ترجمہ) مسٹر پٹ علم سیاست کا فاضل تھا۔ اسی بڑے بہادر نے انگلستان کو نپولین بوناپارٹ کے حملہ سے بچایا تھا۔ اور اس کو شکست فاش دے کر اس کی انگلستان حاصل کرنے کی امیدوں پر پانی پھیر دیا تھا۔

۲۲ مسٹر میزنی (Mr Mazzani)

"Mr Mazzani was the master of politition, the best writer, worker & saver of Itali."

"A beautiful woman who was in search of a good husband, selected him as her husband and requested him to marry her, but he replied that sorry he could not comply with her request as he had already been married with her darling Itali. The woman being disappointed lost her life"

(ترجمہ) مسٹر میزنی ایک عمدہ سیاست دان تھا۔ نیز ایک اعلےٰ درجہ کا رائٹر۔ کارکن اور اٹلی کو محفوظ رکھنے والا تھا۔

ایک خوبصورت عورت نے جو ایک اچھے خاوند کی تلاش میں تھی۔ مسٹر میزنی کو اپنا خاوند منتخب کیا۔ نیز اُس نے اُس سے شادی کرنے کے لئے التجا کی۔ مسٹر میزنی نے جواباً کہا۔ "میری شادی تو اٹلی سے ہو چکی ہوئی ہے۔ افسوس میں تم سے دوسری شادی نہیں کر سکتا"

عورت پر اس مایوسی کا یہ اثر ہوا۔ کہ اُس کی زندگی ختم ہو گئی ؛

۵۔ مسٹر ایمرسن (Mr. Emerson)

"Emerson was a resident of America. He was a very good writes and a Saint"

(ترجمہ) ایمرسن امریکہ کا باشندہ تھا۔ وہ ایک اعلےٰ درجہ کا مصنّف اور مہاتما تھا ؛

۶۔ مسٹر گرے (Mr. GREY)

"Mr Grey was the best poet, well learned and saint"

(ترجمہ) مسٹر گرے اعلےٰ درجہ کا شاعر۔ عالم فاضل اور مہاتما تھا ؛

۷۔ مسٹر ڈریڈن (Mr. DRYDON)

"My books are my wives"

(ترجمہ) میری کتابیں ہی میری بیویاں ہیں ؛

(فصل ششم)

وہ ریفارمر یا مہاپرش

جنہوں نے گرہست آشرم میں برہمچریہ دھارن کیا

اب اُن مہاپرشوں کا مختصراً ذکر کیا جاتا ہے۔ جنہوں نے باوجود گرہستھی ہونے کے برہمچریہ کا پالن کیا۔ اس امر کے ظاہر کرنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے کہ برہمچاریوں کے علاوہ جتنے دیگر مہاتماؤں، رشیوں، بیروں اور دلاوروں نے پولیٹیکل۔ سوشل یا دھارمک پہلو میں کام کیا ہے۔ وُہ بھی تب ہی اس قابل ہُوئے۔ جب اُنہوں نے اس رسائن کا سیون کیا۔

۱۔ مہاتما بُدھ ۔ مہاتما بُدھ مہاراجہ تھے۔ آپ نے گرہست آشرم کا تیاگ کر کے جنگلوں کی راہ لی۔ اور برہمچریہ دھارن کر کے اور پربھو بھگتی میں لین ہو کر اپنا سُدھار کیا۔ نیز "اہنسا پرمو دھرما" کا پرچار کرنے میں بھارت ورش میں کامیابی حاصل کی ٭

۲۔ بھرتری ہری ۔ بھرتری ہری نے نازک اندام رانیوں کا تیاگ اور راج پاٹ سے دست برداری حاصل کر کے برہمچریہ دھارن کیا۔ اور اس طریق سے وُہ اپنا سُدھار کر کے پرماتما سے وصال حاصل کرنے میں کامیاب ہُوئے +

اِسی پرکار رانا پرتاپ - گورو گوبند سنگھ جی اور شیواجی مرہٹہ بھی تب ہی اِس قابل ہوئے تھے جب اُنہوں نے اِندریوں کی غلامی سے رہت ہو کر برہمچریہ دھارن کر کے اکبر بادشاہ اور اورنگ زیب وغیرہ کو لوہے کے چنے چبا کر اُن کے چھکے چھڑا دئے +

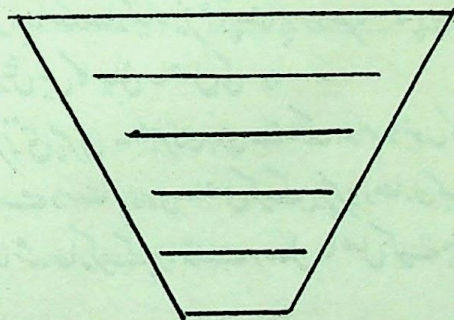
دیگر مہاتما گورو نانک اور کبیر صاحب آدی نے بھی گرہست کا تیاگ کر کے ہی پربھو بھگت بن کر زندگی سپھل کی ؛

اِس سمے مہاتما گاندھی جو دُنیا کا سب سے بڑا انسان اور بھارت ورش کو غلامی کی زنجیروں سے آزاد کرانے والا تسلیم کیا جاتا ہے - وہ بھی تب ہی اِس قابل ہوا ہے - جب اُس نے برہمچریہ کی عظمت کو انو بھو کر کے اس کا دھارن کیا ہے -

بس تواریخی حوالجات سے بھی ثابت ہوتا ہے - کہ برہمچریہ وہ رسائن ہے - جس کے دھارن کرنے سے سرو پرانی ماتر کا کلیان ہو سکتا ہے ؛

باب دوئم

(فصل اوّل)

ہماری گُرووَت کلا شکھشا کا رن برہمچریہ پالن کا پتا لگ گیا ہے

جس وقت بھارت ورش میں برہمچریہ برت کا پورے طور پر پالن کیا جاتا تھا۔ اُس وقت یہ دیش ترقی کے معراج پر پہنچا ہوا تھا۔ تمام غیر ممالک کا بھی بھارت ورش گورو یا اتالیق تسلیم کیا جاتا تھا۔ کیونکہ ممالکِ غیر کے لوگ اِس جگہ وِدّیا اور علوم و فنون سیکھنے کے لیے آیا کرتے تھے۔ اُنہوں نے انیک کلا کوشل بھی اِیجاد کیے تھے۔ جیسے وِشوکرما کا پشپک وِمان (Arrow plain)۔ نیل نل جیسے انجینیروں کا سمندر پر پُل تعمیر کرنا۔ گنت وِدّیا جیوتش انیادی کا بھاسک آچاریہ کا موجد ہونا۔ اس کے علاوہ کیسے کیسے وِدّوان۔ بلوان۔ منطقی۔ حکیم حاذق۔ بہادر دلاور اور مردِ میدان اس دیش میں جلوہ افروز تھے۔ جیسے منو سے مقنن۔ پاتنجل سے یوگی۔ گوتم، کناد، کپل سے منطق دان۔ ویاس یا گورک سے

دھرماتما۔ وششٹ سے منی ور۔ شری رام چندر سے مریادا پرشوتم۔ جنک سے گیانی۔ اشٹاوکر سے وگیانی۔ لکشمن سے یتی۔ ہریش چندر سے دانی۔ درون آچاریہ سے شستر ودیا کے گورو۔ بھیشم پتامہ سے برہمچاری۔ ارجن سے دھنش دھاری۔ بھرت سے وفادار بھراتا۔ یدھشٹر سے ستیہ دھاری۔ دھنونتر سے ویدیہ۔ نکل سے بہادر۔ کرن سے دلاور سہدیو سے پنڈت۔ بھیم سے بل دھاری۔ کرشن سے یوگی راج۔ بدھ سے مہاتما۔ سوامی شنکر آچاریہ اور کمارل بھٹ سے ویدوں کے شیدا ویر چارک۔ منڈن مصر جیسے کرمچاری۔ راجہ بھوج سے ودیا کے پنڈت گورو نانک و کبیر جیسے سنت مہاتما۔ حقیقت رائے جیسے دھرم کے پروانے۔ پرتھوی راج۔ سنواجی۔ بیر بندہ بیراگی۔ گورو گوبند سنگھ اور رانا پرتاپ جیسے مردِ میدان محبِ وطن و قوم۔ گورو تیغ بہادر۔ بھائی تارو سنگھ۔ متی سنگھ اور گورو گوبند سنگھ کے بچوں جیسے قومی شہید۔ سیتا۔ میتی۔ گارگی۔ تارا۔ سلوچنا۔ شکنتلا۔ لیلاوتی۔ دیول دیوی اور پدماوتی جیسی پتی برت دھرم پر نیوچھاور ہونے والی دیویاں۔ درگاوتی اور چنچل کماری جیسی راجپوتان کی بیر اور دلاور رانیاں۔ اور لکشمی بائی جیسی جنگجو بہادر استریاں ہو چکی ہیں۔ جہاں اعلیٰ صفات ہمارے بزرگوں میں موجود تھیں۔ وہاں استریاں بھی اعلےٰ گنوں سے بھرپور اور یکتائے زمانہ تھیں ۞

بھارت ورش کی تہذیب دعظمت دنیا میں ایک عالمگیر آدرش تہذیب

مانی گئی ہے - اس کی بڑائی اور اس کی عظمت کا سکہ غیر مذاہب والوں
کے دلوں پر بھی منقش ہو چکا ہے - وہ اس حقیقت سے انکار نہیں کر
سکتے - کہ ہندوستان تہذیب و تمدن کے لحاظ سے دنیا کا . . . . .
سرتاج تھا - دور کی بات نہیں - مسٹر ڈی - او - براؤن (D. O. Brown)
نے "ڈیلی نیوز" پتر کا مورخہ ۲ فروری ۱۸۸۴ء میں تسلیم کیا ہے - کہ :-
"اگر ہم تعصب کو چھوڑ کر اچھی طرح سے پریکشا کریں - تو ہم
کو تسلیم کرنا پڑے گا - کہ آرین ہی سمرو سنسار یا تمام دنیا کے
ساہتیہ - دھرم اور تہذیب کے جنم داتا تھے" ✣
"یہ بلا شک و شبہ ماننا پڑے گا - کہ چین اور عرب کی جیوتش ودیا
کا آغاز بھارت ورش سے ہی ہوا تھا" ✣
ڈاکٹر تھیو (Dr. Thew) صاحب فرماتے ہیں - کہ "دنیا ریکھا
گنت کے لئے بھارت ورش کی مقروض ہے" ✣
ایک پرانے یونانی کی رائے ہے - کہ اس نے کسی آریہ کو جھوٹ
بولتے نہیں دیکھا - ڈاکٹر والنگٹن (Dr. Walangton)
کی رائے ہے - کہ "سنسکرت ہی تمام زبانوں کی ماتا ہے - سنسکرت
کی برابری دنیا بھر کی کوئی زبان یا بھاشا نہیں کر سکتی - اور یہی دیو
بھاشا آریوں کی تھی - آریہ ورت ہندو دھرم ہی نہیں - بلکہ تمام دنیا
کی تہذیب کا منبع یا سرچشمہ رہ چکا ہے" ✣
حاصل کلام یہ کہ جب بھارت ورش میں برہمچریہ کا پالن کیا جاتا تھا

لوگوں کے چال چلن اعلےٰ تھے۔ وِبھچار کا نام و نشان نہ تھا۔ تب اس دیش میں کیسے کیسے عالم فاضل۔ منطقی۔ ہیئت دان۔ علوم ریاضی۔ طبیعات۔ معدنیات۔ نباتات۔ حیوانات و علم رُوحانی کے ماہر۔ مرد میدان شیر نر۔ دلاور اور شجاعت و بہادری میں یکتائے زمانہ۔ دھرماتما۔ سنت اور رِشی مُنی موجود تھے۔ اس کے علاوہ بھی برنا شور بیر اور بہادر استریاں بھی بھارت کی عظمت و بزرگی کو چار چاند لگا رہی تھیں۔ مگر جب سے ویریہ رکھشا سے لوگوں نے بوجہ جہالت مُنہ پھیرا۔ تب سے رسائل تک پہنچنے لگے ؛

فصل دوئم

برہمچریہ کے تیاگ کے اسباب

ویریہ کی عظمت سے بے بہرہ ہو کر وِبھچار میں پھنسنے کا کارن مہابھارت کا یُدھ ہوا۔ مہابھارت کے یُدھ کا کارن کورو پانڈو کی آپس کی پھوٹ تھی۔ اور آپس کی پھوٹ کا کارن دھن کیرتی کا لوبھ تھا۔ اور لوبھ کا کارن اوِدّیا یا جہالت تھی۔ اِس لئے اوِدّیا ہی بھارت کی تباہی کا موجب ثابت ہوتی ہے ؛

مہا بھارت کا یُدھ ہونے کے باعث بڑے بڑے رِشی مُنی دھرماتما راجہ مہاراجہ پرلوک سُدھار گئے۔ اُن کے پس ماندگان یتیم اور بیوائیں رہ گئیں۔ جب کسی کو کوئی شِکھشا و اُپدیش دینے والا نہ رہے۔ تو اُس کے چال چلن میں نقص واقع ہونے یا بگڑنے کا اِحتمال ہوتا ہے۔ اس طرح جب جنگِ عظیم میں تباہی و بربادی ہونے کے باعث طِفلانِ شِیر خوار یا نابالغ بچّے ناگفتہ بہ حالت میں والدین کے داغِ مفارقت دے جانے کے باعث پیچھے رہ گئے۔ اور اُن کا کوئی خبر گیر و پُرسانِ حال نہ رہا۔ تو ضروری تھا۔ کہ جاہل ویے علِم رہتے ہوئے جہالت کے مختلف امراض کا شکار ہو کر اپنا چال چلن بگاڑ دیتے۔ جہالت کا دَور دَورہ گھنگھور گھٹاؤں کی مانند بھارت کے آسمان پر چھا گیا یعنی تمام بھارت واسی اَوِدیا کے ساگر میں غوطے کھانے لگے۔ بعض لوگ دھرم رُوپی کنارے پر پہنچنے کے لئے ہاتھ پاؤں مارتے رہے۔ مگر کوئی ناخدا اُن کی گراوٹ کی کشتی کو توہمات و بدرسُومات رُوپی منجدھار سے نکالنے کے قابل نہ مِل سکا۔

جب جہالت رُوپی سمندر میں غوطہ زن ہوتے ہوئے کچھ عرصہ گزرا۔ تو مہاتما بُدھ کا ظہور ہوا۔ اُس نے "اہنسا" کا پرچار کرکے لوگوں کو جہالت کے پھندے سے چھُڑانے کی بے حد کوشش کی۔ مگر پوری کامیابی حاصل نہ ہوسکی۔ اس کے کئی سَو ورش بعد سوامی شنکر آچاریہ نے برہم گیان رُوپی کشتی پر بٹھلا کر اَوِدیا رُوپی سمندر سے

پار کرنے ارتھ اپنا تن اور من ارپن کر دیا۔ مگر افسوس کہ اُس کو بھی پُورے طور پر کامیابی نہ ہو سکی۔ مہاتما بُدھ نے "اہنسا پرمو دھرما" اور سوامی شنکر آچاریہ نے "برہم ہی برہم ہے" کا پرچار کیا+

اُن کے بعد گورو نانک اور مہاتما کبیر آدی نے "دھگتی بھاؤ" کا پرچار کیا۔ ہر ایک مہاتما نے ایک ایک انگ کا پرچار کیا۔ اِس لئے اُن کو اوِدیا کے مٹانے میں سپھلتا نہ ہو سکی۔ تت پشچات مہرشی دیانند جی مہاراج کا ظہور ہوا۔ جنہوں نے اودیا کے مرض کا درست نسخہ تجویز کیا۔ ارتھات شاریرک۔ آتمک اور ساماجک تینوں پرکار کی اُنتی کے سادھن بتلائے۔

سب سے پہلے جسمانی حالت یا صحت کا ہونا ضروری ہے جس کے سُدھار ارتھ کسی کو کبھی دھیان نہ آیا تھا۔ تت پشچات آتمک اور ساماجک اُنتی ہو سکتی ہے۔ اِس لئے اُنہوں نے برہمچریہ برت دھارن کرنے پر زور دیا۔ جب تک شریر رُوپی بلڈنگ کی بُنیاد مضبوط نہ ہوگی۔ تب تک آپ کو کسی طرح سے بھی سپھلتا پراپت نہ ہوگی۔ اُنہوں نے ویدودیا کا پرکاش کر کے ست مارگ بتلا کر برہمچریہ آشرم کا اُدھار کیا۔ اور ویدیہ رکھشا اور شاریرک اوستھا درست کرنے کے لئے گورو کل پرنالی کے انوسار ودیا پراپتی کا طریقہ بتلایا+

بہت حد تک اُن کو ہر پہلو سے کامیابی نصیب ہوئی۔ مگر برہمچریہ برت کے دھارن کرنے ارتھ جو شکھشا دی۔ اُس میں اُن کو کوشش

کامیابی نہ ہوئی۔اس وجہ سے شاریرک اُوسھتا درست نہ ہوتے ہوئے گراوٹ کی طرف لوگوں نے قدم بڑھایا۔جس کے باعث اس وقت بھارت واسی جسمانی کمزوری کے کارن دکھ ساگر میں پڑے ہوئے کئی پرکار کی بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ (اوّل) منشوں کی آیو یا عمر کا کم ہو جانا۔ جہاں انسان کی عمر پہلے اوسطاً ۱۰۰ برس تھی۔ وہاں آج ۲۳ ورش رہ گئی ہے۔ بچے اور نوجوان زیادہ تعداد میں وقت سے پہلے ہی موت کی گود میں سو جاتے ہیں۔ (دوئم) ودھواؤں کی تعداد میں دن بدن اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ مندرجہ ذیل نقشہ سے آپ کو واضح ہوگا۔کہ اس وقت ۱۹۲۱ء کی مردم شماری کے مطابق استریوں کی تعداد ۱۰۵۸۲۱۸۲۵ تھی۔جس کی تفصیل حسب ذیل ہے :-

کنواری کنیائیں	۳۵۱۴۷۹۲۸
شادی شدہ	۵۴۲۳۸۲۲
ودھوائیں	۲۰۲۵۰۰۷۵

ان ودھواؤں کی عمر کی تفصیل حسب ذیل ہے :-

۵ سال سے کم عمر کی ودھوائیں	۱۵۱۳۹
۵ سے ۱۰ سال کی " " " "	۱۵۲۲۹۳
۱۰ " ۱۵ " " " " "	۲۷۹۱۲۴
۱۵ " ۲۰ " " " " "	۵۱۷۸۹۸
۲۰ " ۲۵ " " " " "	۹۴۴۴۱۷

۲۵ سے ۳۰ سال کی عمر کی وِدھوائیں	۱۵۱۶۰۴۷
۳۰ " زیادہ " " " "	۱۶۸۵۲۲۹۵۷

مندرجہ بالا اعداد سے آپ کو واضح ہوا ہوگا۔ کہ پہلے تو قدرتی طور پر مردوں کی نسبت عورتیں کم ہیں۔ دُوسرے وِدھواؤں کی تعداد اڑھائی کروڑ تک پہنچتی ہے۔ ماسوا اِس کے مردوں نے یہ ذخیرہ اختیار کر رکھا ہے۔ کہ ایک اِستری کے دیہانت ہو جانے کے بعد دُوسری شادی اور دُوسری کے بعد تیسری شادی کرتے ہوئے دیکھے جاتے ہیں۔ اِس کے علاوہ بُوڑھے جو قبر میں پاؤں لٹکائے ہوئے ہیں۔ اور جو پوپلا سا مُنہ۔ سفید بال۔ سفید بھویں۔ پیشانی پر شکن۔ ہاتھوں میں جھُریاں۔ کمر میں خم اور سینہ جھُکا ہوا رکھتے ہیں۔ وُہ بھی نازک اندام نَوعُمر عورتوں کی تمنا رکھتے ہیں۔ اور سر پر سہرا باندھتے ہوئے شرمسار نہیں ہوتے۔ پھر لطف یہ کہ اُن کے اِس ناجائز فعل کے خلاف برادری بھی کچھ نوٹس نہیں لیتی۔ جس کا قدرتی نتیجہ یہ ہے۔ کہ جہاں ایک طرف لاکھوں مرد بغیر شادی ہونے کے ہی سُورگ سدھارتے ہیں۔ اور بعض ہِندُو دھرم کا تیاگ کر کے غیر مذاہب میں داخل ہو رہے ہیں۔ وہاں دُوسری طرف لاکھوں وِدھوائیں رنڈاپے کے دُکھ اور رشتہ داروں کے ظُلم و ستم سے تنگ آ کر غیر مذاہب کی شرن میں جا کر سنتان اُتپتی کا موجب ہو کر اُن کی تعداد میں اضافہ کر رہی ہیں۔ آئے دن انکی دُکھ بھری داستانیں سُن کر کلیجہ مُنہ کو آتا ہے۔ وُہ بیچاری مایُوس ہو ہو کر

چاروں طرف دیکھتی ہیں۔ مگر اُنہیں کوئی دردمند نظر نہیں آتا۔ آنسو بھری آنکھوں سے کارخانۂ قدرت میں عذاب کے دن گزار رہی ہیں۔ جب کوئی اُن کے دُکھ نوارن کے لئے قدم اُٹھاتا ہے۔ تو دقیانوسی خیال کے لوگ دھرم کے نام پر شور اور واویلا مچانا شروع کر دیتے ہیں۔ خود تو کئی اقسام کی بُرائیوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ کئی طرح کے عیوب اور بدعادات میں مُبتلا ہیں۔ دھرم کا لیش بھی اُن کی طبع میں نہیں پایا جاتا۔ مگر جب وِدھواؤں کا پُنر وِواہ کرنے یا صغیر سِنی کی شادی کو روکنے کے لئے بیڑا اُٹھایا جاتا ہے۔ تو وہ کولاہل مچا دیتے ہیں۔ کہ "ہمارا دھرم تباہ ہو چلا ہے..... ڈوب گیو..... مار گیو..... وغیرہ"

جائے حیرت ہے۔ کہ شادیاں تو ہوں وِدھواؤں کی۔ اور دھرم نشٹ ہو ان قوم کے ٹھیکیداروں کا۔ "وِدھوا وِواہ" کی مخالفت یا حمایت کرنا عورتوں کا کام ہے۔ نہ کہ مردوں کا۔ مردوں کو کیا حق ہے۔ کہ وُہ عورتوں کے کاموں میں دخل دیں۔ کبھی عورتوں نے مردوں کے کاموں میں دخل دیا ہے؟ ان کا دھرم تو تین تین چار چار وِواہ کرنے کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مگر بال ودھواؤں کا وِواہ ہونے کی صورت میں ان کا دھرم نشٹ بھرشٹ ہونے لگتا ہے۔ کتنا ظُلم ہے۔ کتنی بے انصافی ہے۔ اور کتنی سنگدلانہ و مکروہ ذہنیت ہے۔ جہالت کے سمندر میں غوطے کھا رہے ہیں۔ پرماتما ان کو

بُدھی پردان کریں۔ تا کہ یہ لوگ نیک و بد میں تمیز کرنے کے قابل ہو سکیں ؛

(سویم) لڑکپن میں ہی بچّوں کا مَوت کی گود میں لیٹنا ؎

پھُول تو دو دِن بہارِ جانفزا دکھلا گئے
حسرت اُن غنچوں پہ ہے جو بِن کھِلے مُرجھا گئے

بہُت سے بچّے ابھی دُودھ کے دانت بھی نہیں نکالنے پاتے۔ کہ وفات پا جاتے ہیں ؛

(چہارم) انیک بیماریوں اور بُرائیوں کا پھیلنا ـــــ وِبھچار۔ زنا کاری۔ عیاشی۔ بدمعاشی اور نیک استریوں کی عصمت دری وغیرہ بُرائیوں کے پھیلنے کا کارن بال وِواہ۔ بہو وِواہ۔ برِدھ وِواہ اور وِدیہ کا ضائع کرنا ہے ؛

بال اَوستھا کی شادی کا رواج بہُت حد تک ہماری تباہی کا موجب ہُوا ہے۔ بنگال اور مدراس میں خصوصاً اس کا عام رواج پایا جاتا ہے۔ اور طُرفہ یہ کہ اِس کو دھرم کا کاریہ سمجھا جاتا ہے۔ بعض گھرانوں میں تو گربھ اَوستھا میں ہی وِواہ کئے جاتے ہیں۔ سو ونو گربھ وتی اِستریوں کو بِٹھلا کر اُن کے گربھ میں جو بچّے ہوں۔ اُن کا پنڈت لوگ وِواہ کرا دیتے ہیں۔

اب ناظرین وِچار کریں۔ کہ کتنی جہالت اور مُورکھتا ہے ـــ اِسی اَوستھا کو محسُوس کر کے ایک شاعر نے کہا ہے ؎

دِل کے پھپھولے جل اُٹھے سینہ کے داغ سے
اِس گھر کو آگ لگ گئی گھر کے چراغ سے

بہُت سے دھرم کے ٹھیکیدار بجائے صغیر سِنی کی شادی کو روکنے اور بدرسُومات کو دُور کرنے کے ان کی حمائیت کرتے ہیں۔ اور جاہلوں کو گمراہ کرنے کے لئے انہوں نے من گھڑت اور غلط سلط شلوک بھی بکھ دِلے ہوئے ہیں۔ مثلاً "اشٹ ورشا بھویت گوری نو ورشا چہ روہنی وغیرہ" جس کا بھاوارتھ بال وِواہ کرنا دھارمک فعل ہے۔ اور بڑی عمر میں وِواہ کرنا دھرم کے وِرُودھ ہے +

جائے حیرت ہے۔ کہ صغیر سِنی کی شادی جو تہذیب۔ دھرم اور قانونِ قُدرت کے خلاف ہے۔ اس کو دھرم کے مطابق ثابت کیا جاتا ہے۔ اور اگر کوئی آزاد خیال لیڈر یا سوسائیٹی اس کے خلاف آواز بلند کرتی ہے تو دقیانوسی خیال کے لوگ شور مچا کر زمین و آسمان سر پر اُٹھا لیتے ہیں۔ "ہمارا دھرم سمندر میں غرق ہو چلا..... ہماری شریعت کے خلاف ہو رہا ہے..... اور ہمارا ایمان بگاڑا جا رہا ہے..... وغیرہ"۔

پچھلے دِنوں جب شاردا ایکٹ جس کے انوسار ۱۴ سال سے کم عمر کی لڑکی اور ۱۸ سال سے کم عمر کے لڑکے کی شادی نہیں ہو سکتی۔ اسمبلی میں پاس کرانے کے لئے پیش کیا گیا۔ تو بعض قوم کے خیر خواہ ہندو اور مسلمان لیڈروں نے بجائے اس کی حمایت و تائید کرنے کے شور و غل مچا کر دیا۔ کہ یہ قوم کے لئے نقصان دِہ اور دھرم کے خلاف ہے۔ یہ

ہرگز پاس نہیں ہونا چاہئے۔ اب آپ خیال کیجئے۔ کہ ایسا مسئلہ علےاٖلجس پر عمل درآمد ہونے سے قوم مضبوط و توانا بن سکتی ہے۔ اس کی جو لیڈر مخالفت کرتے ہیں۔ اگر ان کے ہاتھ میں عنانِ سلطنت ہو۔ تو کیا اُن سے ملک کی بہتری و بہبودی کے لئے کوئی اُمید ہو سکتی ہے؟ ہرگز نہیں۔

بال وواہ تہذیب۔ دھرم اور قانونِ قدرت کے خلاف ہے۔ اس کے ثابت کرنے کے لئے وید شاستروں کے حوالجات دینے کی خاص ضرورت نہ سمجھتا ہوا قانونِ قدرت کے ذریعے ثابت کر کے بتلاتا ہوں۔ کہ صغیر سنی کی شادی ہر طرح سے ناجائز اور مذموم فعل ہے۔ جو کہ قوم کی بنیادوں کو کھوکھلا کر کے تباہ کر دینے والا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ ایک برکھش کے کچے بیج یا تخم کو بونا چاہیں۔ تو وہ ہرگز پیدا نہیں ہوگا۔ جس سے ثابت ہے۔ کہ کچا بیج بونا قانونِ قدرت کے خلاف ہے۔ آپ حیوانوں کو دیکھیں وہ کبھی صغیر سنی کی حالت میں آپس میں سنتان اُتپتی کے لئے ملاپ یا سنیوگ نہیں کرتے۔ جب حیوان بھی یودک اوستھا کی شادی کا عملی طور پر ثبوت دیتے ہوئے صغیر سنی کی شادی کی مخالفت کرتے ہیں۔ تو جلئے حیرت ہے۔ کہ انسان اشرف المخلوق کہلانے کا دعویدار ہونے نہ لے بھی حیوانوں سے بڑھ کر گراوٹ دکھلاتا ہے۔ جو کہ بال وواہ کی حمایت کرتا ہے ؎

ودھواؤں وہنیوں کی ادھک سنکھیا۔ بال اوستھا میں بچوں کا موت کی گود میں سونا۔ عورتوں کا پیدائشِ بچہ کے سمہ ہی پرلوک سدھارنا۔

بچے پیدا کرنے کی ناقابلیت۔ عموماً ہسٹیریا۔ میوکوریا۔ مرگی۔ حیض کی بےقاعدگی اور مرضِ تپ دِق کے پنجہ میں پھنسنا صرف بال وِدواہ کی بد رسم مروّج ہونے کا کارن ہے۔ اِس بدرسم نے ہندو جاتی کی جڑوں کو گھن کے سمان کھوکھلا کر دیا ہے۔ بس مندرجہ بالا بیان کردہ بیماریوں اور بُرائیوں سے محفوظ رہنے ارتھ صغیر سنی کی شادی کے رسم و رواج کا مسدود کرنا اور یووک اوستھا کے وِدواہ کی رسم کا جاری کرنا نہایت ضروری ہے۔ اگر اس پر عمل نہ کیا گیا تو چند سالوں میں جاتی رساتل تک پہنچ کر ملیامیٹ ہو جائے گی۔

بال وِدواہ اور برِدھ وِواہ کی بدرسوم کے رواج کے کارن ہی تین کروڑ وِدھوائیں دن رات رنج والم کی آگ میں جلتی ہوئی مصائب کے دن کاٹ رہی ہیں۔ اور بعض تو جاتی کے ناروا سلوک اور ناقابلِ برداشت طعنہ زنی وغیرہ کے باعث دھرم سے پتت ہو کر دیش اور جاتی کو کلنکت کرنے کا موجب بن رہی ہیں۔ اُن کی اِس دشا کو دیکھ کر ہی ایک کوی نے درد بھرے دل سے کہا ہے ؎

پندرہ برس سے کم کی ہے بیس لاکھ بیوہ۔ نت شوک میں ہیں کے کرتی ہے ہاہاکارا
ایک ایک برس کی بچی جس دیش میں ہو بیوہ۔ ڈوبے نہ پھر تو کیونکر اس دیش کا ستارا

سمجھو! جس دیش میں ایک ایک برس کی شیرخوار لڑکیاں ودھوا موجود ہوں۔ اور جن کے ودھوا بنانے کا موجب دیش وجاتی کے لیڈر اور رہبر ہوں کیا اُس دیش کے سُدھرنے کی اُس وقت تک کوئی آشا ہو سکتی ہے۔ جب تک کہ ان دھرم کے ٹھیکیداروں کو ٹھکرایا نہ جائے۔

جن سنگدل پُرشوں کے دِل پر معصوم وِدھواؤں کی آہ وزاری کا اثر نہیں ہوتا۔ اُن لوگوں کی ہستی کی سنسار میں کیا ضرورت ہے۔ جو سنسار کو دُکھ ساگر بنا رہے ہیں۔ نہ تو وہ وِدھواؤں کو بھلی بھانتی آیو وِنیت کرنے دیتے ہیں۔ اور نہ ہی اُنہیں اچھّی خوراک اور صاف وستر پہننے کی اجازت دیتے ہیں۔ اگر کہیں کسی گھر لنے میں وِواہ شادی وغیرہ ہو۔ تو وِدھوا کو حقارت کی نگاہ سے دیکھنے کے علاوہ اُس کی کسی کارروائی میں شمولیت بھی بدشگون تصوّر کرتے ہیں۔ ساس نند اتیادی رشتہ دار بات بات پر تنگ کر کے اُس کو چاہِ ضلالت میں ڈال کر حقارت اور نفرت کے تیر چلا کر اُس کے غمزدہ ہِردیہ کو چھلنی کے سمان کر کے اُس کو چند دن میں موت کے گھاٹ اُتار لینے یا گھر سے نکل کر پتت ہونے کا کارن بنتے ہیں۔ اور اگر وِدھوا کہیں وِواہ کرانے کی آرزو کا اظہار کرے۔ تو زمین و آسمان سر پر اُٹھا کر چلاتے ہیں۔ کہ "ہمارا دھرم نشٹ ہوا جا رہا ہے"۔ اور خود بُوڑھے ہونے پر بھی جبکہ مُنہ میں دانت نہیں۔ بال برف کے سمان سفید ہو چکے ہیں۔ کمر کمان کی طرح ٹیڑھی ہے۔ لٹھ ٹیک کر چلتے ہیں۔ بینائی کھو چکے ہیں۔ کان جواب دے رہے ہیں۔ خزانہ لُٹ کر دیوالہ نکل چکا ہے۔ مگر افسوس کہ نئی دُلہن کی حرص بدستور دل میں موجزن ہے۔ ان عقل کے اندھوں کی گری ہوئی اوستھا کو دیکھ کر ہی ایک پنجابی کوی نے خوب کہا ہے ؎

قہر سائیں دا بُڈھے بابے سر تے بنیندے سہرا

مُنہ وِچ رالاں نک وِچ جُو ہے چھتر وَرگا چہرا
مِٹی نہ خواہش کام دیو دی جسم بھی ہو گیا ٹیڑھا
دیا نند کہے سُنو مُورکھو رستہ پھڑیا کیہڑا

پرماتما کریں ان قوم اور جاتی کے شتروُوں کی بُدھی سے اگیان۔ اندھکار اور جہالت کا پردہ کافُور ہو کر وچار وگیان پیدا ہو۔ اور بُدھی شُدھ و پوتر ہو۔ تاکہ وُہ اپنے بھلے بُرے میں تمیز کرنے کے قابل ہو سکیں۔ وِدھواؤں کی تعداد میں کمی اِسی طریقہ سے ہو سکتی ہے۔ کہ بال بواہ۔ بہو بواہ اور بردھ بواہ قانوناً ناجائز قرار دئے جائیں ؞

اِودیا اور بدصحبت ویریہ ہانی ارتھات کیرکٹر کی گراوٹ کا موجب ہے

برہمچریہ اور شکھشا کا ابھاو گراوٹ کا مول کارن ہے

جتنے سکول۔ پاٹھشالاؤں اور کالجوں میں تعلیم دی جاتی ہے۔ وہاں کِسی بھی جگہ برہمچریہ کے سیون ارتھ شکھشا کا کوئی پربندھ نہیں ہے۔ نہ ہی ماسٹر۔ گورو اور پروفیسر اس کی عظمت کا اظہار بچّوں یا ودیارتھیوں پر کر کے اُن کو اس کے اہمیت رکھنے کی تائید کرتے ہیں۔ اور نہ ہی کوئی کوئسی پُستک کِسی سکوُل یا کالج میں بطور کورس پڑھائی جاتی ہے۔ جو کہ برہمچریہ کی مہما کا ورنن کرنے والی ہو۔ اور بچّوں کو برہمچریہ برت دھارن کرنے ارتھ آکرشت کر سکے۔

اِس کے عِلاوہ والدین بھی اور نہ سب پرکار کی شکھشا بچّوں کو دیتے

ہوں گے۔ مگر اس شِکھشا کا جس کے انوسار عامل ہونے سے سنتان مضبوط و توانا بن کر سنسار میں سرو پرکار کی اُنّتی کو پراپت کر سکتی ہے۔ کبھی کسی کو دھیان تک نہیں آتا۔ اور نہ ہی اس کو وہ ضروری تسلیم کرتے ہیں ؛

بچّوں کے مضبوط اور چارِترِیل بننے سے ہی ہمارا مُستقبل اُمید افزا ہو سکتا ہے۔ اِس لیئے ماتا پِتا اور اُستاد ان آدی جہاں اور پرکار کی شِکھشا بچّوں کو دیتے ہیں۔ وہاں بر ہمچریہ سیون کرنے اوکھشا بھی اُپدیش دیا کریں۔ بچّے ہر ایک بات کو بہُت جلد گرہن کرتے ہیں۔ اُن کا ہردیہ سفید کپڑے کے سمان ہوتا ہے۔ جس پر ہر پرکار کا رنگ چڑھ سکتا ہے۔ جس پرکار کے سنسکار بچّوں کے ہردیوں پر ڈالے جائیں۔ وہ اُسی پرکار کے سانچے میں ڈھل جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچّوں کو شیر بنانا چاہیں۔ تو وہ شیر کے سمان بہادر و دلیر بن سکتے ہیں۔ اور اگر اُنہیں بزدل اور ڈرپوک بنانا چاہیں۔ تو وہ ویسے ہی بن سکتے ہیں۔ ایک شاعر نے کہا ہے ؎

ماتا پِتا کے آچرن کا عکس ہوتا ہے ضرور
چھوٹے تو پیچھے بڑوں کے جاتے ہیں اور جائینگے
ہوں بِشودھا کو شُلبا سی ناری گر دیش میں
رام اور کرشن پھر تو درس آ دکھلائیں گے
ہوں درونا چاریہ سے گورو گر دیش میں !

ارجن سے یودھا دھنش دھاری سینکڑوں بنجائینگے
دھارلیں بھارت کے بچے برہمچریہ کا پالن اگر
ایک کیا لاکھوں دیانند دھرم کو پھیلائیں گے
چندر چاروں اور بدرجا نند کی کتھا بنے
کیوں نہ ہو ست یگ زمانہ شیام گا نا گائیں گے

ماتا پتا بجائے اس کے کہ بچوں کو ویریہ رکھشا کے فوائد بتا کر ان کو برہمچریہ دھارن کرنے کی تلقین کریں۔ اُلٹا بچپن میں شادی کر کے خوش ہوتے ہیں۔ ابھی لڑکا سولہ ورش کا ہی ہوتا ہے۔ تو اُس کے وواہ کی فکر دامن گیر ہو جاتی ہے۔ اُس کا وواہ کر کے بڑے پرسن ہوتے ہیں۔ جب وواہ ہو چکے۔ تو اس چنتا میں مستغرق رہتے ہیں۔ کہ سال بھر کا لمبا عرصہ شادی ہوئے گذر چکا ہے۔ مگر اس بہو کے ہاں مبدا ای نہیں ہوئی۔ چنانچہ اِرد گِرد کی عورتیں بھی کوؤں کی طرح کائیں کائیں کرتی ہوئی اُس عورت اور اُس کی ساس و نند وغیرہ کے کان کھا جاتی ہیں۔ باربار پوچھتی ہیں۔ کہ کیا وجہ ہے۔ کہ اس عورت کے گھر بچہ کیوں نہیں ہوا؟ کوئی کہتی ہے۔ کیوں بی لچھو کی ماں! کہیں تیری بہو بانجھ تو نہیں ہے؟ دوسری بولتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس پر کسی کا سایہ پڑ گیا ہے۔ یا کسی نے جادو کر دیا ہے۔ کوئی نیک مشورہ وصلاح دیتی ہے۔ کہ اس بہو کو کسی پیر فقیر یا سادھ سنت کے پاس لے جا کر منقا ٹکواؤ۔ یا کسی پنڈت یا میاں سے جنتر منتر۔ تنتر۔ گنڈہ یا تعویذ

بنوا کر گلے میں باندھو۔ یا پانی میں حل کر کے پلاؤ۔ یا کسی پنڈت سے دریافت کرو۔ کہ کیا کوئی گرہ تو نہیں پڑا؟ ممکن ہے راہو۔ کیتو یا سنیچر نے آ دبایا ہو۔ یا منگل چوتھے گھر پڑا ہو۔ اس کے علاوہ پورن کے کنوئیں پر سیالکوٹ کے نزدیک دولہا اور دلھن کو لے جاکر نہلاؤ۔ ایسا کرنے سے عین ممکن ہے۔ کہ سنتان اُتپتی ہو جائے۔ یا دولے شاہ گجرات والے کی قبر پر کچھ چڑھاؤ۔ اور جو بچہ پیدا ہو۔ اس کے حوالے کر دو۔ تب ضرور ہی کامیابی ہوگی۔

بعض عورتیں تو اولاد کی خاطر ہمسایوں تک کے بچوں کو اس وہم میں مبتلا ہونے ہوئے کہ ان کو مر بشٹ نشٹ کرنے سے ان کے ہاں سنتان اُتپتی ہوگی۔ زندہ جلا دیتی یا گڑھے میں دبا دیتی ہیں۔ کئی بچوں کو دیوی چنڈی کا پاٹھ کر کے اس کے آگے بھینٹ یا چڑھاوا چڑھایا جاتا ہے۔ ارتھات اگنی میں بھینٹ کر دیوی چنڈی کو پرسن کیا جاتا ہے۔ محض اس غرض سے کہ سنتان اُتپتی ہو۔ غرضیکہ کئی پرکار کے نامعقول طریقوں سے جو قانونِ قدرت اور تہذیب کے خلاف ہیں۔ اختیار کر کے اولاد پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مگر پھر بھی مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے +

بھلا جس ملک میں ویرہ لسنٹ کر کے پیروں۔ فقیروں۔ ملاّنوں۔ پنڈتوں اور ارڑ پوپوں کے جنتر منتر۔ تنتر۔ تعویذوں۔ گنڈوں اور دھاگوں کی امداد سے اولاد حاصل کی جائے۔ اس دیش اور جاتی کی گراوٹ کی

کوئی حد ہے ؟ پس بچوّں کو کمزور۔ دُربل۔ اَور ناتوان بنانے کا مُوجب اُن کے کوتاہ اندیش والدین ہو رہے ہیں۔ جن کو اُن کی صحت کی قائمی اَور زندگی کی بہتری کا خیال تک نہیں سُوجھتا +

جہاں بچوّں کی گراوٹ کا کارن ماتا پتا کی لاپرواہی ہے ۔ وہاں بدصحبت بھی اُن کے آچرن کو پتت کرنے یا خراب کرنے کا بڑا بھاری ذریعہ ہے ۔ عموماً لوگوں کے کیرکٹر گِرے چکے ہیں ۔ گفتگو میں عموماً اَیسی باتیں پائی جاتی ہیں۔ جو وِشئے وکار کی طرف راغب کرنے کا موجب ہوں۔ عموماً فحش الفاظ اَور گندی گالیوں کا اِستعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ بچوّں کے کومل ہردیوں پر بُرے سنسکار ڈالنے کا باعث ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ خوبصورت اِستریوں کے دلکش و خُوش نما چہروں کا اُن کی برہنہ تصویروں یا اُن کو برہنہ حالت میں نہلاتے یا حالتِ خواب میں دیکھنا۔ عشقیہ ناول اَور قصے کہانیاں۔ چلن پر بُرا اثر ڈالنے والی پُستکیں اور تھیٹر و سنیما وغیرہ سب باتیں بچوّں کے آچار کے بگاڑنے کا مُوجب ہیں +

اس کے علاوہ خوراک بھی عموماً رجوگنی یا تموگنی بھکشن کی جاتی ہے۔ جو کہ ویریہ میں حرارت پیدا کر کے اُس کے اِخراج کا باعث ہوتی ہے ۔ خیالات کی پراگندگی ۔ بدصُحبت اور تموگنی خُوراک کے بھکشن کے کارن ویریہ کو خارج کرنے ارتھ مختلف ذرائع جو خلافِ تہذیب اَور خلافِ فطرت ہیں ۔ اختیار کر لیتے ہیں ۔ اَور یہی وجہ ہے کہ موجودہ

نوجوان دِن بدِن کمزور و ناتوان ہونے کے علاوہ مختلف بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ اور خصوصاً وِیریہ کی بیماری ادھک سنکھیا میں وسترت ہو رہی ہے۔ کوئی ایسا اخبار نہیں جس میں ویریہ پُشٹی ارتھ اِشتہاری حکماء کا اشتہار دیکھنے میں نہ آئے +

موجودہ نسل کی صحت خراب ہو چکی ہے۔ ہاضمہ بگڑ چکا ہے۔ ڈاکٹروں اور حکیموں سے پہلے تو بھوک پیدا کرنے والی اوشدھی طلب کی جاتی ہے۔ بعد ازاں خوراک کو ہضم کرنے والی دوائی کا سیون کیا جاتا ہے۔ پھر رات کو نیند دلانے والی گولی کی تمنّا کا اظہار کیا جاتا ہے۔ اور صبح پاخانہ بافراغت آنے کے لئے دودھ کے ساتھ سوتے وقت گولی کھانے کی آوشیکتا پڑتی ہے +

بھلا جس جاتی کے افراد گولیوں کے سہارے اپنی زندگی کے دن کاٹتے ہوں۔ اس کے کیسے دُربھاگیہ ہیں۔ نوجوانوں کی ایسی اوستھا کو دیکھ کر ہی جلے دل سے ایک شاعر نے مندرجہ ذیل اشعار میں انکی حالت کا فوٹو کھینچا ہے ؎

ہمارے نوجوانوں نے ہے روغن کھو دیا سارا
چراغِ زندگانی آج کیوں یہ جلنا مدّھم ہے
اِسی سے اونٹ میں بل ہے اِسی سے شیر میں قوت
اِسی سے جست بندر میں ہرن میں طاقتِ رم ہے
نہایت قیمتی خوراک کھانا پھر حماقت ہے

خیال اس کی حفاظت کا نہیں جو دل میں ہر دم ہے
یہی تو دین و دُنیا کی ترقی کا ذریعہ ہے
منی کو جو کرے ضائع وہ بے دال بُودم ہے

پس ہم کو ایسے وسائل اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ کہ جن کے ذریعے ہم نوجوانوں کے ہردیوں پر برہمچریہ کی عظمت کا سکہ بٹھا کر اس کی رکھشا کرنے ارتھ اُن کو درڑھ کر دیویں۔ تاکہ ہماری آئندہ نسل مضبوط و توانا ہو کر اپنا اور اپنے دیش کا اُدھار کر سکے۔ اس کام کی پورتی ارتھ جہاں دیش کے پرسدھ لیڈروں کا فرض ہے۔ وہاں گورنمنٹ کو بھی چاہیئے۔ کہ سکول اور کالجوں میں ویریہ رکھشا ارتھ شکھشا کا پربندھ کرے ::

سجنو! زبردست دلائل۔ وید شاستروں کے پرمانوں اور پرسدھ مہاتماؤں کے اقوال کے ذریعہ ہر پرکار سے سدھ ہے۔ کہ ویریہ رکھشا ہی زندگی کا مُول کارن ہے۔ یہی شاریرک۔ آتمک اور سماجک اُنتی کا منبع ہے۔ یہی ودیا۔ گیان۔ وگیان۔ بل۔ بدھی۔ اروگیتا۔ دھرم اور پرم پراپتی کا سادھن ہے۔ یہی سنسار کے سرو دکھوں کا ناشک اور سکھوں کا پرکاشک۔ وشے۔ کلیش۔ دوش اور تاپ آدی کے مٹانے والا اور سنسار میں آنند۔ امن اور شانتی پھیلانے کا ذریعہ ہے۔ یہی موکھش روپی منزل تک پہنچانے میں ممد و معاون ہے۔ اس کے بنا انسان اُس پھول کی مانند ہے جس نے مرجھا کر اپنی خوشبو کھو

دی ہو۔ یا تِل اور سرسوں کی کھل کی طرح ہے۔ جس میں سے تیل نکل چکا ہو..... یا اُس برکھش کے سمان سمجھ لیجیے۔ جو موسم خزاں کے تھپیڑے کھا کر پھل۔ پھول۔ پتّیوں اور ہر یاول سے محروم ہو گیا ہو ؂

باب سوئم

(فصلِ اوّل)

وِیریہ رکھشا اور قائمی صحت کے سادھن

اب ہم نے وِچار کرنا ہے۔ کہ وہ کون سے سادھن ہیں۔ جن کے دھارن یا اختیار کرنے سے انمول وِیریہ کی رکھشا بھلی بھانتی کرنے میں ہم کامیاب ہو سکتے ہیں۔ چونکہ کرم اندریاں۔ گیان اندریاں اور پران اتیادی من کے ماتحت کام کرتے ہیں۔ اس کی سہائیتا کے بنا وہ سوئیم کوئی کاریہ نہیں کر سکتے۔ اِس کارن من کا شدّھ اور

وِش میں ہونا انی آوشیک ہے۔ اور اِس کے شُدھ اور وِش میں ہونے سے ہی منش ماتر وِیہوہار کھشا کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ اس کے ماسوا برہم پراپتی بھی من کی شُدھتا ہی سے ہوتی ہے۔ سنسار میں دُکھ سُکھ جو آتما انوبھو یا محسوس کرتی ہے۔ وُہ بھی دِل دوارا ہی کرتی ہے +

جب اِنسان دُکھی ہوتا ہے۔ تو عموماً کہتا ہے۔ کہ میرا دل بڑا دُکھی ہے۔ جب اُوداس ہوتا ہے تو کہتا ہے۔ کہ میرا دل بڑا اُداس یا غمگین ہے۔ اور جب پرسن ہوتا ہے۔ تب بھی ایسے ہی کہتا ہے۔ کہ فلاں شخص کو دیکھ کر میرا دِل بڑا پرسن ہوا ہے۔ جب کوئی چیز بھکشن کرنی ہو۔ تو بھی کہتا ہے۔ کہ فلاں چیز کھانے کو میرا دِل چاہتا یا فلاں راگ سُننے کو میرا دل چاہتا ہے۔ دیکھنے آنکھیں اور سُننے کان ہیں۔ مگر چاہتا دِل ہے۔ اِسی پرکار جب مُنش کوئی کام کرتا ہے۔ تو عموماً ایسے کہتا ہے۔ کہ فلاں کام کرنے کو میرا دِل چاہتا ہے۔ کام تو کرتے ہیں ہاتھ مگر چاہتا دِل ہے۔ حاصل کلام یہ کہ سَرو اندریاں من کے آنتر سے ہی کام کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر سنسارک بیوہار بھی دِل دوارا ہی سرزد ہوتے ہیں۔ عموماً انسان کہتا ہے۔ کہ میری آپ سے دِلی محبت ہے یا فلاں چیز بڑی دِلکش۔ دِلچسپ۔ دلفریب۔ دل پسند۔ دِل ربا یا دِل پذیر ہے۔ یا میری اس سے دل بستگی ہے۔ وہ میرا دل پسند ہے۔ یا اُس کی گفتگو دل سوز یا دل آزار یا دِل شکن ہے۔ اس کے ماسوا اس دِل کے املا یا نیچا یا بُرا ہونے سے ہی منش نیک یا بد۔ کمزور یا توانا سمجھا

جاتاہے۔ جیسے وُہ بڑا فراخ دِل ہے ۔ یا وُہ بڑا زِندہ دل یا دریا دل ہے ایسے ہی وُہ شخص بڑا اجڑ دِل ۔ سنگ دِل ۔ تنگ دِل ۔ سیاہ دِل یا کمزور دِل ہے اسکے علاوہ پرماتما بھی دِل دوارا ہی پراپت ہوتا ہے ؎

دِل کے آئینہ میں ہے تصویرِ یار
جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی !

وید میں بھی ایسا ہی بتلایا گیا ہے - (یجروید- ادھیائے ۳۴ منترا) بھاوارتھ "جو منش پرمیشور کی آگیا کا پالن اَور وِدوانوں کا سنگ کر کے انیک ودھی سمرتھ یکت من کو شُدھ کرتے ہیں - جو جاگرت اوستھا میں وِسترت بیوہار والا - وہی من سُوشپتی اَوستھا میں شانت ہوتا ہے - جو ویگ والے پدارتھوں میں اتی ویگ وان گیان کے سادھن ہونے سے اندریوں کے پروَرتک من کو وَش میں کرتے ہیں - وُہ اَشُبھ ویوہار کو چھوڑ کر شُبھ ویوہار میں پرورت ہوتے ہیں" ؂

ایک مہاتما نے بھی فرمایا ہے ؎

مَن کے جیتے جیت ہے مَن کے ہارے ہار
من کے دوارا پائیے پُورن برہم اپار

آریہ شاعر کہتا ہے ؎

کُٹلتا یہ مَن کی جب تک دُور نہ ہو جائے گی
تب تلک راحت تمھیں ہرگز نہ مُنہ دکھلائے گی

ایک فارسی شاعر نے بھی کہا ہے ؎

صاف کُن دل را از فکرِ ماسوا۔ پاک شو از نخوت و کبر و ریا
چُوں شود دِل پاک از چُون و چرا۔ بیگماں آئینہ گردد حق نما
نیست آئینہ مصفّا ہمچو دِل۔ پاک کُن دِل را ز قیدِ آب و گِل

دِل بدست آور کہ حجِ اکبر است۔ از ہزار ہا کعبہ یک دِل بہتر است

بڑے مُوذی کو مارا نفسِ امّارہ کو گر مارا۔ نہنگ و اژدہا و شیرِ نر مارا تو کیا مارا؟
سجنو! چاہے مُنش سنسار کو فتح کر لے۔ پرنتُو اگر اُس نے اپنے من کو نہیں جیتا۔ تو اُس کا دُنیا کو فتح کرنا فضُول ہے۔ سکندر اعظم نے تمام دُنیا فتح کر لی۔ مگر افسوس کہ وُہ اپنے نفس پر فتح حاصل نہ کر سکا۔ مرتے دم تک اُس کی ترشنا نہ ہٹی۔ اور کلپت او سفلیں ہی مُلکِ عدم کو روانہ ہُوا۔ نپولین بونا پارٹ نے تقریباً تمام یوروپ فتح کر لیا۔ مگر اپنے آپ کو فتح نہ کر سکا ؞

بھرتری ہری نے کہا ہے۔ کہ :۔
"اگر بڑے سوادِشٹ بھوجن بھکشن کر لئے۔ تو کیا؟ اگر چمکدار ریشمی وستر پہن لئے۔ تو کیا؟ اگر بڑی بڑی اعلےٰ عمارات تیار کروا کر اُن میں وِشرام کر لیا۔ تو کیا؟ اگر سُندر استریوں کے سامنے بھوگ وِلاس کر لیا۔ تو کیا؟ اگر دلکش راگ سُن لئے۔ تو کیا؟ اگر اعلےٰ خوشبودار عطر پھلیل سُونگھ لئے۔ تو کیا؟

اگر سنسار کی سندر وستوئیں یا خوبصورت نظارے دیکھ لئے۔
تو کیا؟ اگر بہت سا دھن جمع کر لیا۔ تو کیا؟ پرنتو
اگر من کو شدھ اور وش ہیں کر کے حرص و ہوس۔ دوئی
دویش اور خود غرضی کو مٹا کر اپنا لوک اور پرلوک نہیں سدھارا۔
اپنے آپ کو پہچان کر اپنی ہستی کو انوبھو کر کے پرماتما پراپتی
کا یتن نہیں کیا۔ تو کچھ بھی نہیں کیا" ؞

انگریز فلاسفروں نے بھی من کے شدھ اور وش کرنے ارتھ تائید
کی ہے:-

۱ " Man is mind "

ترجمہ۔ انسان کا دل اس کے آچار کا فوٹو ہے ؞

۲ "It is the mind that makesthe body rich"

ترجمہ۔ یہ صرف من ہی ہے۔ جس کی بدولت انسانی وجود کو چار چاند لگ سکتے ہیں ؞

۳ "The mind is the natural protector of the body"

ترجمہ۔ انسان کا دل ہی اس کے وجود کا قدرتی محافظ ہے ؞

۴ " Mental sky must be clear or there can be no brightness, clearness or efficiency in our

mental work"

ترجمہ- قلبی مطلع کا صاف ہونا [شدّت] ضروری ہے - ورنہ ہمارے دماغی کام میں روشنی - صفائی اور قابلیت کا ہونا ناممکن ہوگا ؛

۵ "Keep the mind cool, filled with sun-shine beauty, truth and Cheerful uplifting thoughts"

ترجمہ- اپنے دل کو شانت بناؤ- نیز سورج کی روشنی اور اس کی خوبصورتی - سچائی اور دلخوش کُن بلند خیالات سے اس کو بھر دو +

۶ "The body is simply a reflection of mind"

ترجمہ- انسان کا جسم اُس کے دل کا عکس ہے ؛

۷ "Control your mind, if you can not control, all education is good for next to nothing"

ترجمہ- اپنے دل پر قابو پاؤ- اگر قابو نہیں پا سکتے - تو آپ کی ساری تعلیم صفر سے زیادہ وقعت نہیں رکھتی ؛

۸ "He who governs others should be the master of himself"

ترجمہ- جو شخص دوسروں پر حکومت کرتا ہے - اُسے اپنے

پر ضبط ہونا چاہیئے۔

"The truly successful man has all his faculties under his control" ۹

ترجمہ۔ صحیح معنوں میں کامیاب اِنسان اپنی جملہ طاقتوں کو اپنے قابو میں رکھتا ہے ::

جب تک دِل صاف نہ ہو۔ تب تک کون ہے۔ جو اپنے آپ کو بُرے کرموں اور وشئے وکاروں سے بچا سکتا ہے۔ کِس میں طاقت ہے۔ کہ نفسِ امّارہ پر قابو پا سکے۔ باہر کی صفائی اِتنی لابھدائیک نہیں ہو سکتی۔ جتنی کہ انترک پوترتا لابھ کاری ہو سکتی ہے۔ کپڑے کی صفائی۔ شریر کی صفائی۔ کالر نکٹائی اور حجامت وغیرہ کا لوگ خیال رکھتے ہیں۔ پرنتو من کی صفائی جو کلیان کا کارن ہے۔ اُس کا خیال تک نہیں کرتے۔ جب تک من شُدّھ نہ ہو۔ تب تک کِسی پرکار کی بھی اُنتی نہیں ہو سکتی۔ ایک شاعر نے خُوب کہا ہے ؎

کون گھر آئینے کے آتا اگر وُہ دِل میں
خاکساری سے نہ جاروبِ صفائی دیتا

آئینہ میں تب ہی چہرہ نظر آتا ہے۔ جب وُہ صاف اور ستھرا ہو۔ اِسی پرکار ہِردیہ رُوپی مندر میں تب ہی پربھو کا درشن ہوتا ہے۔ جب وُہ پاپ رُوپی زنگ سے آلودہ نہ ہو۔ بلکہ جل کے سمان صاف اور شفاف ہو ::

ـ خاک آئینہ سے ہے نام سکندر درشن۔ روشنی دیکھنا جو دل کی صفائی کرنا
یہ من شُدّھ ہوا ہوا سُکھ کاری اور اشُدّھ ہوا ہوا دُکھدائی۔ جو جینا
ہوا سِدّھی کو اور نہ جینا ہوا اسدھی کو پراپت کراتا ہے ؛ ـ

جو من مایا ہی مایا رٹے تو من پرٹت مایا کے کوپا ؛
جو من کا ہو سے کرودھ کرے تو من ہو کرودھ الورُوپا
جو من ناری کی اور نہارت تو من ہوت ناری کے روپا
جو من سُندر برہم وچارت تو من ہوت برہم سُروپا

الغرض مطلب یہ کہ وید شاستر۔ مہا پُرش اور فلاسفر انبادی اس
بات کی تائید کرتے ہیں۔ کہ من کے شُدّھ اور وش میں ہونے سے ہی
منش مانز کا لوک اور پرلوک میں کلیان اور اسی کے وش میں ہونے سے
برہمچریہ روپی رسائن کا سیون بھلی بھانتی ہو سکتا ہے ؛

اب ہم نے وچار کرنا ہے۔ کہ وہ کون سے سادھن ہیں کہ جن کے
دھارن کرنے سے من شُدّھ اور وش میں ہو سکتا ہے ؛

جس پرکار کا گیان پانچوں گیان اندریوں دوارا سنسارک وستوؤں
کے سنبوگ یا سنگ سے پراپت ہوتا ہے۔ اسی پرکار کے سنسکار
من پر پڑ کر اس کو ویسا ہی بنا دیتے ہیں۔ اگر ست گیان کی پراپتی ہو
تو شُدّھ۔ اور اسَت کی ہو۔ تو اشُدّھ یا ملین ہو جاتا ہے ؛

اس کے علاوہ اُپنشدوں میں آتا ہے۔ کہ من انّ سے بنتا ہے
اس لئے انّ یا بھوجن جو بھکشن کیا جائے۔ وہ شُدّھ۔ نرمل اور

ستوگنی ہو۔ اِس کے علاوہ شُدّھ کمائی سے کمایا ہوا ہو۔ ارتھات جس دھن سے اَن خریدا جائے وُہ دھن بھی نیک کمائی سے کمایا ہوا ہو۔ اِس سمے ہم دیکھتے ہیں۔ کہ بے ایمانی۔ بدنیّتی۔ فریب اور دھوکہ بازی کا بازار گرم ہے۔ بیوہار میں قدم قدم پر بے ایمانی سے کام لیا جاتا ہے۔ کئی لوگ جھوٹے اِشتہارات شائع کرکے لوگوں کو ٹھگتے ہیں۔ نیز کاروباری لوگ ناجائز ذرائع اختیار کرکے رُوپیہ کمالیتے ہیں۔ اِس کارن لوگوں کے دِل ملین ہو چکے ہیں۔ چُنانچہ رشوت خوری۔ حرام خوری۔ بے ایمانی۔ حق تلفی۔ خودپرستی۔ خود غرضی۔ چوری۔ ٹھگی۔ دروہ۔ بخیلی۔ غبن۔ گراں سُود۔ حیلہ سازی۔ جعلسازی۔ فریب سازی۔ کینہ سوزی۔ بہانہ سازی۔ مقدمہ بازی۔ دھوکہ بازی۔ دغابازی۔ قمار بازی۔ چالبازی اور جھوٹی پالیسی کا دَور دَورہ ہے +

اِس لئے ایک تو دھن شُدّھ کمائی سے کمایا جاوے۔ اور دُوسرے بھوجن کا ستوگنی ہونا آوشیک ہے۔ جو منش اپنے من کو شُدّھ کرنا چاہے۔ اُس کو نیک کمائی سے دھن کمانا اور ستوگنی بھوجن بھکشن کرنا چاہیئے۔ کرشن جی مہاراج گیتا ادھیائے آٹھ میں فرماتے ہیں۔ کہ :۔

"چت کی سُھفرتا یعنی دل کو قائم رکھنے والا۔ وریہ اُتسا طاقت صحت اور آتمک سُکھ بڑھانے والا بھوجن کرنے سے مسافر۔ اَنی چرپرا۔ کھٹا۔ گرم۔ ترش اور رُوکھا بھوجن کھانے سے راجسی

چھبوتا قابلِ ترک خوراک جس کو بنے ہوئے بہت دیر ہوگئی ہو۔ ٹھنڈا بدبودار باسی بھوجن کرنے سے تموگنی بھاو پیدا ہوتا ہے " +

چھاندوگیہ اُپنشد میں لکھا ہے۔ کہ " جو منش شُدھ آہار ارتھات منشیات وغیرہ کا تیاگ اور دودھ۔ دہی۔ بادام۔ سیب۔ انگور۔ چاول اور گیہوں وغیرہ کا بھوجن کرتے ہیں۔ اُن کا ہردیہ شُدھ۔ پوتر اور نرمل ہونے کے علاوہ بل۔ بُدھی۔ آروگیتا اور پرمارتھ کو پراپت ہوتا ہے " :۔

کناد منی نے فرمایا ہے کہ " آتم گیان دُشٹ بھوجن کے کرنے سے نہیں ہوتا۔ ہنسا رہت بھوجن سے ہی اُتم کاریہ میں پرورتی ہوتی ہے " +

وید اور حکما کے سرتاج شری دھنونتری جی نے فرمایا ہے۔ کہ " امید حفظ پدارتھوں کا کبھی سیون نہ کرنا چاہئے۔ جو پدارتھ بدھی کو بگاڑتے ہیں۔ اُن کا نام امیدھ ہے۔ اسی لئے منوجی مہاراج نے صاف لکھا ہے۔ کہ " شراب اور مالس مضرت رساں چیزوں کو استعمال نہ کرنا چاہئے " +

اس کے علاوہ یوروپ اور امریکہ کے ڈاکٹر اس طرف مائل ہو رہے ہیں۔ کہ گوشت اور شراب مضر صحت ہیں۔ دودھ۔ میوہ۔ اناج۔ سبزی اور پھل وغیرہ ہی انسان کی قدرتی غذا ہے۔ گوشت خور اور شراب نوش انسان کبھی پاکیزہ زندگی بسر نہیں کر سکتے۔ دودھ بہ نسبت شراب اور دال سبزی بہ نسبت گوشت کے زیادہ مقوی اور زود ہضم ہے۔ جس کا پرتیکھش ثبوت واضح ہو رہا ہے۔ دودھ جو کہ سب چیزوں سے زیادہ مقوی تسلیم کیا جاتا ہے۔ وہ سبزی سے بنتا ہے۔ جس دودھ دینے والے جانور کو سبزی

اُدھک کھلائی جائے۔ وُہ دُودھ بافراط دینے لگتا ہے۔ اس لیئے صاف
ظاہر ہے۔ کہ سبزی میں دُودھ کی نسبت طاقت ادھک پائی جاتی ہے۔
اِس کے علاوہ جو لوگ ماس کو مقوّی فرض کرتے ہیں۔ اُن کو معلوم ہونا چاہئیے
کہ جن جانوروں کا گوشت سبزی سے بنتا ہے۔ اُنہی جانوروں کا گوشت تم
لوگ استعمال کرتے ہُوئے گوشت کو طاقت دینے والا بتلاتے ہو۔ اگر
گوشت میں بذاتِ خُود طاقت مَوجُود ہے۔ تو ان جانوروں کا گوشت کھانے
سے زیادہ طاقت پَیدا ہونی چاہیئے۔ جن کا گوشت دُوسرے
جانوروں کے گوشت کھانے سے بنتا ہے۔ مگر گوشت کھانے والے
جانور کو کوئی گوشت خور اِنسان نہیں کھاتا۔ جس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ
اُدھک طاقت سبزی میں مَوجُود ہے۔ گوشت میں نہیں۔ مثال کے طور
پر آپ دیکھ سکتے ہیں۔ کہ سبزی خور جانور گوشت خور جانوروں کی نسبت
زیادہ طاقت ور اور دلیر ہوتے ہیں۔ ارنا بھینسا گھاس کھاتا ہے۔ اور
شیر ماس۔ دو ارنے بھینسوں کے مدی پر پانی پیتے وقت شیر دُور کھڑا رہتا
ہے۔ اور دو شیروں کے بیچ ارنا بھینسا اور سؤر بے کھٹکے پانی پینے لگتے
ہیں۔ بڑے بڑے بھاری جھگڑے اور گاڑیاں سبزی خور جانور ارتھات بیل
بھینسے اور گھوڑے کئی میل تک کھینچ کر لے جاتے ہیں۔ مگر کوئی ماس
خور ایسا جانور نہیں۔ جو بوجھ اُٹھانے یا کھینچنے کا کام دے سکے۔ جس
گاڑی کو ایک گھوڑا کھینچ کر بھاگتا ہُوا جا سکتا ہے۔ اُس کو اگر دو شیر بھی
جوت دیئے جائیں۔ تو ہرگز نہیں کھینچ سکتے۔ اس کے علاوہ سب سے

بڑا جانور ہاتھی جو درختوں تک کو اپنی سونڈ دوارا اُکھاڑ سکنے کی شکتی رکھتا ہے۔ وہ سبزی خور ہے۔ اس کے ماسوا اگر گوشت میں طاقت اور دلیری موجود ہے۔ تو گیدڑ اور لومڑ جو گوشت خور جانور ہیں۔ کیوں دلیر اور بلوان نہیں ہوتے۔

خوبصورتی بھی سبزی خور جانوروں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ جیسے ہرن۔ گھوڑا۔ مور۔ چکور۔ راج ہنس۔ طوطا۔ مینا۔ بلبل اور کبوتر بہت زیادہ خوبصورت ہیں بہ نسبت اُلو۔ چیل۔ کوا۔ باز۔ گدھ۔ بھیڑیا۔ گیدڑ اور لومڑ وغیرہ کے +

عقل بھی سبزی خور جانوروں کی بہ نسبت ماس خور جانوروں کے زیادہ ہوتی ہے۔ طوطا اور مینا انسان کی طرح باتیں کرتے ہیں۔ کبوتر بطور قاصد کام کرتے رہے ہیں۔ ماس خور جانور تند و تیز۔ چڑچڑے۔ ڈھیٹ۔ چالاک اور دُکھدائیک پائے جاتے ہیں۔ مگر سبزی خور نرم مزاج۔ گمبھیر اور سادہ لوح ہوتے ہیں +

بعینہ انسانوں میں جو گوشت خور ہیں۔ وہ سبزی خور انسانوں سے کیا بلحاظ طاقت اور کیا بلحاظ بدھی کمتر پائے جاتے ہیں۔ لیپ لینڈ۔ گرین لینڈ اور پولینڈ کے باشندے جن کا گزارہ دن رات گوشت پر ہے پست قامت اور کمزور دماغ والے ہوتے ہیں۔ اور بہت تھوڑی زندگی بسر کرتے ہیں۔ اس بارہ میں فاضل کاوِن صاحب بنا بُید آدم میں یوں رقمطراز ہیں۔ " ویلز۔ ناروے۔ سویڈن۔ روس۔ ڈنمارک۔ پولینڈ۔ جرمنی۔ روم

یُونان۔ سوئٹزرلینڈ۔ سپین اور پرتگال کے زراعت پیشہ لوگ اور رُوس کے شمالی حصے سے ابنائے تاب زیادہ تر پھل۔ سبزی اور اناج پر زندگی بسر کرتے ہیں۔ سپارٹا کے بہادر سپاہی جو اپنی ڈیل ڈول۔ طاقت و توانائی اور مستقل مزاجی کے لئے دُنیا کی قوموں میں لاثانی ہو گزرے ہیں۔ گوشت خور نہ تھے۔ روم اور یُونان کی فوجیں اپنے عروج کے زمانہ میں گوشت خور نہ تھیں ؛

ابتدائے دُنیا سے آج تک نسلِ انسان کا جُزوِ عظیم نباتاتی زندگی بسر کرتا چلا آیا ہے۔ اور بہادری۔ دماغی قوت اور جسمانی ترقی میں نباتات خور گوشت خوروں سے عموماً زور آور چلے آئے ہیں ؛

پروفیسر وڈ ہڈ کیمبرج یُونیورسٹی لکھتے ہیں۔ کہ "مانس بالکل غیر ضروری چیز ہے۔ جب لوگ مانس کھانا چھوڑ دیں گے۔ تو بہت کم بیماری پیدا ہوگی"۔

ڈاکٹر میکرسن کہتے ہیں۔ کہ "دُنیا میں سب سے بہادر قومیں دو ہیں جاٹ اور پٹھان۔ جاٹوں کو گھر میں گوشت نہیں ملتا۔ اُن کی خوراک روٹی ہے۔ پٹھانوں کی بھی زیادہ تر خوراک گوشت نہیں۔ زیادہ وُہ دُودھ پیتے ہیں۔ سکھ سپاہیوں کو مہینہ میں دو بار ایک پونڈ گوشت ملتا ہے۔ اور دُودھ ۱۶۔ اونس روزانہ ملتا ہے" ؛

ڈاکٹر ندگور لکھتے ہیں۔ کہ "حیرانی کی بات ہے۔ کہ یہ لوگ دُنیا میں سب سے بہادر ہیں"۔ ہمالیہ کی ہمنزہ قوم کی نسبت بھی ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں

کہ "ہمنزہ قوم کے لوگ سکھوں اور پٹھانوں کی نسبت بھی کم گوشت کھاتے ہیں۔ وہ زیادہ تر پھل کھاتے ہیں۔ لیکن ہندوستان کی کوئی قوم ان سے زیادہ بہادر نہیں"۔

علاقہ رُوہتک کے جاٹ جو بالکل مانس نہیں کھاتے سب سے بہادر سمجھے جاتے ہیں۔ اور گورنمنٹ خوشی سے انہیں فوج میں بھرتی کرتی ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ طاقتور انسان پروفیسر رام مورتی مانس نہیں کھاتا۔ سوامی دیانند جی مہاراج جو چار گھوڑوں کی بگھی کو تھام لیتے تھے مانس خور نہیں تھے۔

دماغ کے لحاظ سے بھی سبزی خوروں کو مانس خوروں پر فضیلت حاصل ہے۔ اس سمے دنیا کا سب سے بڑا مہاپرش (مہاتما گاندھی) جس کو تمام مہذب اقوام روحانیت کا دیوتا تسلیم کرتی ہیں۔ گوشت خور نہیں ہے۔ ہندوستان کا سب سے بڑا اعلیٰ دماغ شخص سر جگدیش چندر بوس گوشت خوری سے پرہیز کرتا تھا۔ اس نے جب اپنی نئی تھیوری نکالی۔ تو کہا۔ کہ "میں خود ویجیٹیرین ہوں۔ اور میری تھیوری ویجیٹیرین ازم کا پرچار کرتی ہے"۔ مسٹر نیوٹن صاحب کشش ثقل کے دریافت کرنے والے مانس نہیں کھاتے تھے۔ مشہور موجد ایڈیسن مانس نہیں کھاتے تھے۔ ڈیوک آف ولنگٹن بلیس مشہور کوئی شئے گوشت نہیں کھاتے۔

پس ثابت ہوا۔ کہ مانس جو طاقت پیدا کرنے کے خیال سے کھایا جاتا ہے۔ وہ بالکل خواہ مخواہ ہے۔ ڈاکٹر ہون صاحب سب

لوگوں کو ہدایت کرتے ہیں۔ کہ اگر وہ قانونِ قدرت پر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ تو نباتاتی غذا کا استعمال کریں۔ نباتاتی غذا نہ صرف اُنہیں خود مضبوط اور طاقتور بنائے گی۔ بلکہ ان کے جو سنتان پیدا ہوگی۔ وہ بھی نہایت حسین۔ ذہین۔ صحت ور اور قابل ہوگی "

دنیا میں ہر ایک انسان پاکیزہ اور صاف ستھری چیزیں کھانے کا متمنی ہوتا ہے۔ گندی اور میلی کچیلی اشیاء کو تو کوئی چھونا بھی پسند نہیں کرتا۔ پیشاب پاخانہ اور رفع حاجت کے بعد ہاتھ صابن سے صاف کرتا ہے۔ لیکن جائے حیرت ہے۔ کہ وہ شریر جس میں کئی سال پہلے پیشاب پاخانہ اور بلغم وغیرہ بنتی رہی ہے جو سراسر آلائش کا مجموعہ ہے۔ اس کو بھکشن کرنے میں سنکوچ نہیں کرتا۔ اسی بات کی تائید کرتے ہوئے گورو نانک صاحب فرماتے ہیں ؎

جے رت لگے کپڑے جامہ ہوئے پلیت
جو رت کھاوے مانساتاں کیوں نرمل چیت

ایسا ہی رگ وید اور یجروید کے منتروں سے صاف عیاں ہے۔ کہ شراب اور مانس کا استعمال من کو ملین کرتا ہے۔ مہابھارت میں صاف بتلایا ہے۔ کہ راکھشس وہ لوگ ہیں۔ جو اوروں کو تکلیف پہنچا کر اپنی غرض کو پورا کرتے ہیں۔ اور پشاچ وہ ہیں۔ جو جانوروں کا خون و گوشت کھانے والے موذی۔ ملیچھ اور بدکردار ہیں۔ رگ وید اشٹک ۲۔ ادھیائے ۳۔ ورگ ۹ منتر ۱۲ میں مانس بھکشن کو معیوب اور ممنوع بتلایا گیا ہے۔ اور اس منتر کا بھاو ارتھ

یہ ہے۔ کہ" جو لوگ اَن اور جل کو درُست کر کے پکانا جانتے ہیں۔ اور بھوجن میں مانس شامل نہیں کرتے۔ وُہ پرُشارتھی آدمی ہوتے ہیں"۔

اتھرووید۔ کانڈ ۸۔ ادھیائے ۳۔ منتر ۲۲ کا خلاصہ مطلب یہ ہے۔ کہ " جو کچّا مانس کھاتے ہیں۔ جو پرُش کے بنائے ہوئے مانس کو کھاتے ہیں۔ اُور جو پرندوں وغیرہ کے انڈوں کو کھاتے ہیں۔ مَیں اُن کو کشٹ دیتا ہوُں"۔

سنسار میں کوئی پرانی بھی مرنا نہیں چاہتا۔ ہر ایک پرانی ہمیشہ سُکھی رہنے اور دائمی زندگی کی تمنّا کرتا ہے۔ پھر وُہ لوگ جو اِس فانی شریر کے پالن ارتھ بے شمار جانوروں کا ہنن کر کے پیٹ کو قبرستان بناتے ہیں۔ اُن کو سوچنا چاہئے کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔

جب ہر منش اپنے لئے سُکھ چاہتا ہے۔ تو پھر دُوسروں کو دُکھ پہنچانے کی کیسے جُرأت کرتا ہے؟ اگر وُہ دُوسرے پرانیوں کو کشٹ پہنچاتا ہے۔ تو کیا وُہ کشٹ پہنچانے کے عوض میں سُکھ پراپت کر سکتا ہے؟ کدا پی نہیں۔ ڈاکٹر جان ہرن صاحب فرماتے ہیں۔ کہ "گوشت خور اِنسان کا دِل بہ نسبت اُس شخص کے جو سبزی خور ہے۔ زیادہ حرکت کرتا ہے"۔ جس کا مطلب دُوسرے الفاظ میں یہ ہے۔ کہ گوشت کے استعمال سے سانس کچھ جلدی آتا ہے۔ اُور یہ بات از رُوئے طِب ثابت ہے۔ کہ جلدی سانس لینے والے کی عمر بہ نسبت اُس کے جس کا سانس کچھ وقفہ سے آتا ہے۔ کم ہوتی ہے +

اس کے بارہ میں ایک اور ڈاکٹر (Horace Greeley)

فرماتے ہیں۔ کہ "میں قیاس کرتا ہوں۔ کہ ایک پھل آہاری بہ نسبت اُس
کے جو گوشت کھانے کا عادی ہے۔ دس سال زیادہ زندہ رہتے گا۔ اور
اُس کی نسبت اوسطاً نصف سے کم بیماری بھوگے گا۔ تمام خطرہ خلائق
عامہ کا پھل آہار کے مخالف چلنے میں ہے "

ڈاکٹر { Osindr Old field D.C.L.M.A.M.R.C
S.L.R.Cp. }

فرماتے ہیں۔ کہ " اب یہ بات سائینس کی رُو سے ثابت ہو چکی ہے۔ کہ
اِنسان گوشت خور نہیں۔ بلکہ پھل آہاری ہے۔ اب کیمیاوی ثبوت جسے
کوئی رد نہیں کر سکتا۔ سب کے آگے ظاہر ہے۔ کہ عالم نباتات میں وہ
جُزو پائے جاتے ہیں۔ جو انسانی زندگی کو پُورے طور پر قائم رکھنے کے
لئے ضروری ہیں۔ گوشت ایک غیر قُدرتی خوراک ہے۔ اِس سے یہ اعضا
کے فعل میں خرابی پیدا کرنے والا ہے۔ موجودہ زمانہ میں یہ جس طریق پر
اِستعمال کیا جاتا ہے۔ وہ مُہلک بیماریاں پیدا کرتا ہے "

حاصل کلام یہ کہ گوشت خوری جسمانی اور رُوحانی طور پر نقصان دِہ ہے۔
اس کا اِستعمال کرنا مہان پاپ ہے۔ اور خاص طور پر برہمچاریوں کے لئے
اِس کا اِستعمال بہت نقصان دِہ ہے۔ اِس کے علاوہ منشیات جو بل۔
بُدھی۔ صحت اور ویریہ کو ناش کرنے والے ہیں۔ ان کا تیاگ کرنا بھی ہر شخص
مات کے لئے نہایت ضروری ہے۔

(فصل دویم)

منشّیات کا بیان

ایک دفعہ منشیات کی کانفرنس منعقد ہوئی۔ جس کا پردھان بننے کے لئے ہر ایک نشہ نے اپنے اپنے اوصاف بیان کئے۔ تاکہ وہ کرسیٔ صدارت پر رونق افروز ہو سکے +

سب سے اوّل میں شراب نے اپنی تقریر شروع کی۔ حاضرین جلسہ میں ہر پہلو سے اِس قابل ہوں۔ کہ مجھے پردھان پد کے آسن پر بٹھلایا جائے۔ منش کی عقل و حواس گم کرنے۔ اُس کا جگر۔ معدہ اور گردہ وغیرہ کے نکمّا کرنے کے علاوہ بل ہین۔ بدھی ہین اور دھن ہین بنانے میں میں چھین چھپری ہوں۔ سب سے بڑھ کر مجھ میں نشہ موجود ہے۔ میرے ذریعہ ہی منش سنسار کے تفکرات سے محفوظ اور پرماتما کو پراپت ہو سکتا ہے۔ جب مجھے نوش کیا جائے۔ تو انسان کے تمام تفکراتِ دینی اور دنیاوی کافور ہو جاتے ہیں۔ جب تک منش دوئی اور دویش کو دور کر کے ایکتائی دھارن نہ کرے۔ تب تک پرماتما کی پراپتی کدابی نہیں ہو سکتی۔ پرنتو جب میں انسان کے ساتھ سنگ کرتی ہوں۔ تو دوئی اور دویش سب مٹ جاتا ہے۔ وہ بہن۔ ماں اور استری کو ایکتا کی درشٹی سے

دیکھتا ہے۔ سنسار میں جتنا انسان زیادہ دیر تک زندہ رہتا ہے۔ اُتنا ہی وہ گناہوں کے سرزد کرنے کا موجب بنتا ہے۔ مگر میرے استعمال کرنے سے چند دنوں میں ہی شریر روپی مشین خراب ہو جاتی ہے۔ جس کے کارن وہ ملکِ عدم کو روانہ ہو کر گناہوں سے بچ جاتا ہے۔ میرے گنوں کی ڈاکٹر لوگ بھی تائید کرتے ہیں۔ چنانچہ وہ فرماتے ہیں۔ کہ شراب کا استعمال صحت اور ویریہ کے لئے خصوصاً مضر ہے۔ اگر ویریہ کے چند قطروں کو سپرٹ یا کلوروفارم میں رکھیں۔ تو ویریہ کے جراثیم کی حرکت بالکل بند پڑ جاتی ہے۔ جس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ شراب ویریہ کے لئے نہایت مضر ہے ÷

ڈاکٹر البروک صاحب فرماتے ہیں۔ کہ "بہت سی مہلک بیماریاں شراب نوشی سے والدین کے ذریعہ بچوں کو وراثت میں ملتی ہیں۔ جن سے بچوں کے دل و دماغ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے"۔

ڈاکٹر ڑال صاحب فرماتے ہیں۔ کہ "وہ شخص جو شراب کا استعمال کرتا ہے۔ اُس کا کوئی حق نہیں۔ کہ وہ اپنے برباد شدہ شریر سے اپنی اولاد کے دل و دماغ اور جسم کو پراگندہ کرے" ÷

" Sir W. Raleigh quotes this passage, and adds :- whoseever loveth wine shall not be trusted of any man, for he can not keep a secret. Wine maketh man not only a beast

but a mad man"

ترجمہ :- سرڈبلیو ربلے اقتباسِ ذیل کے ذریعہ لکھتا ہے۔ کہ" ہر فرد جو
شراب سے محبّت و پیار کرتا ہے۔ کسی شخص کے نزدیک بھی قابلِ
اعتبار نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ وہ کسی بات کو پردۂ راز میں نہیں رکھ سکتا۔
شراب انسان کو نہ صرف درندہ ہی بنا دیتی ہے۔ بلکہ پاگل بھی" ؎

Shakaspear says. " At the last it biteth like a serpent and stingth like an adder The use of liquor destroys health, disfigures the body, ruins the nervous system, dethrons the reason, produces insanity, becomes the parent of idiocy, it blunts the finer feelings and sensibilities and fills our poor houses with criminals, it breaks the heart s of parents and pauperizes helpless women and innocent Children, it leads to vice & violence and plunges its victim into temporol & eternal ruin."

ترجمہ :- شیکسپیر کہتا ہے۔ کہ یہ بالآخر سانپ کی طرح کاٹتی ہے۔ اور
زہریلے سانپ کی طرح ڈنگ مارتی ہے شراب کا استعمال صحت کو تباہ کرتا ہے۔ اور
جسم کو بدوضع بناتا ہے۔ نیز اعضائے رئیسہ کو ملیامیٹ اور عقل کو کھونا

بھی کسی منشی شئے سے کم نہیں ہوتا۔ اس لئے مجھے پردھان بنایا جائے" ۔

اس کے بعد چانڈو۔ سُلفہ اور بھنگ کھڑے ہوئے۔ اور یوں گویا ہوئے :-

"صاحبان! دُنیا میں دورانِ خُون میں نقص پیدا ہونے سے ہی صحت خراب ہوتی ہے۔ اور خُون ہی ویریہ اُتپتی کا ذریعہ یا منبع ہے۔ ویریہ کے ضبط نہ کئے جانے کے کارن انسان خلافِ تہذیب اور خلافِ وضع فطرت طریقوں سے ویریہ کا ناش کرتا ہے۔ اس کے علاوہ سنتان اُتپن کرکے اُن کو دُنیا کے دُکھ ساگر میں دُکھ بھوگنے کے علاوہ موت کا نظارہ بھی دکھلاتا ہے۔ اگر ہمارا استعمال کیا جائے۔ تو خُون خُشک ہو کر انسان تمام تُچھّی نفسیتوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ اس لئے ہمیں کانفرنس کا پردھان بنانا چاہیئے"۔

سب سے آخیر میں مسٹر تمباکو خان اپنی زبردست تقریر کرنے کے لئے سٹیج پر آئے۔ اور یوں گویا ہوئے :-

"حاضرینِ جلسہ! میں تو پرتیکھش پرمان پردھان ہوں۔ میرا استعمال تمام منشیات سے زیادہ کیا جاتا ہے۔ کوئی مجلس یا کوئی سوسائٹی ایسی نہیں۔ جہاں میرا دَور دورہ نہ ہو۔ خواہ ماتم کا موقع ہو۔ خواہ خوشی کا۔ مجھے ہر جگہ اور ہر وقت فضیلت حاصل ہے۔ دوسرا یہ شرف فقط مجھے ہی حاصل ہے۔ کہ میزبان مہمانوں کی خاطر تواضع کیلئے سب سے پہلے مجھے ہی

لے ظاہرا طور پر

نوش فرمانے کیلئے پیش کرتے ہیں۔ مگر اور کسی نشے کو یہ فخر حاصل نہیں ہے۔
ماسوا اسکے گورنمنٹ بھی ایسے عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ اور یہی وجہ ہے۔ کہ جہاں اور سب منشیات
کو ٹیکس ادا کرنے پڑتا ہے۔ وہاں مجھے اس سے مبرا رکھا گیا ہے۔ مجھے حاصل کرنے کیلئے خرچ
بھی بہت کم اٹھتا ہے۔ اور میرے خیر خواہوں کو دیگر منشیات کے استعمال کرنیوالوں کی طرح کوئی
دقت بھی پیش نہیں آتی۔ اپنے زہریلے دھواں سے پھیپھڑوں کو خراب کرکے دمہ کھانسی وغیرہ
پیدا کرنے میں میری برابری کوئی دوسرا نہیں کرسکتا۔ میری تائید فارسی کے شاعر نے بھی کی ہے۔

حقہ نوش را سینہ سیاہ است ۔ اگر باور نداری لئے گواہ است

ہندوستان میں حالانکہ قانون پاس کیا گیا ہے۔ کہ سولہ ورش سے
کم عمر کا کوئی بچہ سگریٹ کا استعمال نہ کرے۔ مگر پھر بھی دن بدن تمباکو
اور سگریٹ نوشی کا پرچار بڑھ رہا ہے۔ جس سے میری صداقت کا
اظہار ہوتا ہے ۔ اس لئے مجھے صدر کانفرنس منتخب کیا جائے "
آخر کار یہ فیصلہ ہوا۔ کہ مس شراب کو پردھان اور تمباکو کو سکرٹری
کانفرنس ہذا بنایا جائے ۔ اس کے بعد کارروائی کانفرنس شروع ہوئی۔
اور ہر ایک نے اپنی اپنی تعریف میں ایک ایک شعر پڑھکر کانفرنس کی خاتمہ کی
پہلے بولیا شراب میں تو پتلا سا آپ خانہ گران ہیں خراب جو منہ کو لگائے ہے
پھیر بولی سی بھنگ میں نوں گھوٹ پی نشنگ میں نے کردی ملنگ جھٹ ار گر گرا مبر لگے ہے
افیم بولی سی پھیر لوے موت ادہیوں گھبرا کے مول نہیں پر جھٹ اگولی میری کھائے ہے
پھیر بولیا سی سوٹا میں تو برہم کا ہوں چھوٹا ایک سٹہ ہوں بوٹا جھٹ ار گرا مبر لائے ہے
گابجنے والی آئی واری ربن کھنک کے گرمی دکھاں وچ پینی ساری تیری عمر پیارہا

دھک لجھاں لگے دم غم آون جھم جھم موت والا ہووے کم ایوی سمجھ لے پیار یا
چہرا ہووے پوست پی مرے بُت بھاویں دھی اونوں ونا نال کی اودی جنی اُتوں ماریا
چھڈو نشیاں نوں یار ہنیں بنو گنہگار کردیش داسُدھار سو لنے گنج کے پکاریا

اسی طرح تمباکو اور سگریٹ وغیرہ دھن اور سنر یر کا ناش کرتا ہے۔

چھ یا سات فیصدی منش ایسے ملیں گے۔ جو تمباکو کا استعمال نہیں کرتے۔ باقی کوئی سونگھتا ہے۔ کوئی کھاتا ہے۔ اور کوئی پیتا ہے۔ تقریباً ساڑھے ستائیس کروڑ انسان تمباکو کا استعمال کرنے والے بھارت ورش میں پائے جاتے ہیں۔ اب اُن کا تمباکو کا خرچ روزانہ کم از کم اگر ایک پیسہ بھی مان لیں۔ تو ایک ماہ میں چودہ کروڑ پچاس لاکھ اور ایک سال میں ایک ارب چوہتر کروڑ روپیہ تمباکو پر خرچ آتا ہے۔ اِس طرح کتنے ایکڑ زمین میں تمباکو کی کاشت کر کے آخر دھواں بنا کر اڑایا جاتا ہے۔ ستر لاکھ کا تمباکو ہندوستان میں پیدا ہوتا ہے۔ جو کہ حقہ۔ چلم اور بیڑی کر کے اڑایا جاتا ہے۔ اگر ایک سال کے لئے ہم بھارت ورش سے باہر اناج بھیجیں۔ اور تمباکو کی کاشت بند کر دیں۔ تو ایک ارب روپیہ ہندوستان کو بچتا ہے۔

امریکہ میں قانون نافذ کیا ہوا ہے۔ کہ جو شخص تمباکو پینے کا عادی ہوگا۔ اُس کو یونیورسٹی کی شرکت سے محروم رکھا جائے گا۔ مگر پھر بھی اہلِ امریکہ ایک سال میں ۲۵ کھرب روپیہ کے سگار پیتے ہیں۔ یعنی ہر شخص ۲۵۰ سگریٹ پیتا ہے۔ اتنے سیگاروں پر اہلِ امریکہ ایک

ارب ۲۵ کروڑ ڈالر سالانہ صرف کرتے ہیں۔ اسی طرح ہندوستان میں ۲۶ ہزار روپیہ کے سگریٹ روزانہ پھونکے جاتے ہیں۔ یہ تو دھن کا نقصان بتلایا گیا ہے۔ جو کہ تمباکو پینے سے ہوتا ہے۔ اب اس کے دیگر نقصانات سنئے:۔

ڈاکٹر السن صاحب کا کتھن ہے۔ کہ تمباکو سیون کرنے والوں کو پانڈو روگ اور ان کا خون سوکھ جائے۔ تو اچنبہ نہیں۔ تمباکو سے اجیرن ہوتا ہے جس کا پرنام یہ ہوتا ہے۔ کہ خون سوکھ جاتا ہے۔

شری مان آر۔ ٹی ٹھال صاحب ایم۔ ٹی رقمطراز ہیں۔ کہ شراب سے بھی ادھک بھیانک اور نوجوانوں میں ادھک پرچلت ایک خطرناک اور بری عادت تمباکو نوشی کی ہے۔ جس سے نوجوان اپنے شریر کا ناش کر لیتے ہیں:۔

ڈاکٹر ورڈھری صاحب فرماتے ہیں۔ کہ تمباکو سے کئی پرکار کے روگ پیدا ہوتے ہیں:۔

ڈاکٹر کارن ایم۔ ڈی صاحب کا کتھن ہے۔ کہ تمباکو بھارت ورش کی درورشا کا کارن ہے۔ کیونکہ یہی بھنگ۔ گانجا۔ چنڈو۔ چرس افیم اور مدرا آدی کا پرچارک ہے:۔

ڈاکٹر نکلسن اور رچرڈسن صاحب فرماتے ہیں۔ کہ تمباکو کے استعمال سے دماغی امراض مثلاً دردِ سر۔ سر چکرانا۔ سکتہ۔ مراق۔ فالج۔ بیخوابی دیوانگی ضعفِ جگر۔ ضعفِ گردہ اور کھانسی وغیرہ وغیرہ ہو جاتے

ہیں +
غرض مطلب یہ کہ شراب۔ تمباکو اور دیگر منشیات صحت اور دھن کا ناش کرنے کا موجب ہیں ÷

سجنو! دیگر منشیات کی نسبت شراب اور تمباکو کا عام پرچار ہو رہا ہے۔ تمباکو تو ۹۵ فیصدی منش استعمال کرتے ہیں۔ حالانکہ تمباکو کو ڈاکٹر لوگ خود ہانی کارک تسلیم کرتے ہیں۔ مگر میں نے کئی ڈاکٹروں کو سگریٹ نوشی کرتے دیکھا ہے۔ جب ان سے پوچھو۔ کہ آپ ڈاکٹر ہوتے ہوئے اس بری چیز کا استعمال کیوں کرتے ہیں؟ تو وہ "یہی جواب" دیتے ہیں۔ کہ کیا کریں ہمیں عادت پڑی ہوئی ہے ÷

Medical authorities are, however, agreed that the effects of tobacco upon one who has not attained his full bodily maturity is injurious in the extreme

Tobacco discolours the teeth, makes the breath offensive, excites the glands which secret the saliva and tends to produce dypepsia, low spirits, a pale face. It also tends to produce dizziness rush of blood to the head, palpitation of the heart, loss of

memory and a diseased condition of the liver"

ترجمہ :- میڈیکل آفیسرز متفقہ طور پر بیان کرتے ہیں۔ کہ تمباکو کے تاثرات اُس انسان کے لئے زہر قاتل ثابت ہوتے ہیں۔ جس کے جسمانی اعضاء و اعصاب مکمل نہ ہو چکے ہوں +

تمباکو دانتوں کے رنگ کو بدنما کر دیتا ہے۔ سانس کو ضرر رساں بناتا ہے۔ اور گلے کی گلٹیوں کو ابھارتا ہے۔ جو کہ لعاب پیدا کرنے کا موجب ہیں۔ اور اس سے بدہضمی۔ کم حوصلگی اور چہرہ پر زردی نمودار ہوتی ہے۔ نیز غنودگی پیدا ہوتی ہے اور خون کا دورہ بڑے زور سے دماغ کی طرف ہوتا ہے۔ علاوہ بریں دل کی دھڑکن۔ حافظہ کی قوت میں کمی اور جگر میں نقص واقع ہو جاتا ہے ؞

پس منشیات کا تیاگ نہایت ہی ضروری ہے +

جہاں من کی شُدھی کے لئے شُدھ۔ پوتر اور سوجھ اَنّ کا بھکشن کرنا آوشیک ہے۔ وہاں گیان اندریوں دوارا ستیہ گیان کا پراپت کرنا بھی ضروری ہے پس گیان اندریوں کا سنگ ایسی وستوؤں سے ہونا لازمی ہے۔ جو اعلیٰ صفات اور صداقت سے بھرپور ہوں۔ با سد گنوں سے یکت ہوں۔ دوسرے الفاظ میں ست سنگ سے ہی من شُدھ اور نرمل ہو کر قابو میں آسکتا ہے ؞

(فصل سوئم)

ست سنگ

ست سنگ سے منش کا کلیان اور بد صحبت سے سراسر نقصان پہنچتا ہے۔ جس پرکار کا منش سنگ کرے۔ اسی پرکار کا بن جاتا ہے

صحبتِ روشن ضمیراں کور را بینا کُند
چشم را دیدی کہ عینک را حروف آموز کرد

ایک اور شاعر کہتا ہے۔ کہ

یک زمانے صحبتِ اہلِ صفا - بہتر از صد سالہ طاعت بے ریا

یعنی کسی مہاتما کی چند دنوں کی سنگت کسی دُشٹ کی کئی سالوں کی سنگت سے بہتر ہے :۔

صحبت صالح ترا صالح کند۔ صحبتِ طالح ترا طالح کند

یعنی نیکوں کی صحبت تجھے نیک اور بدوں کی صحبت تجھے بد بناتی ہے

ست سنگ سے ہی انتہ کرن شدھ ہوتا ہے۔ چت کو آنند اور شانتی نصیب ہوتی ہے۔ اور شانتی ہی سے کلیان ہوتا ہے اسی سے من شدھ اور وش میں ہوتا ہے یہی نجات کا زینہ اور مُکتی کا ذریعہ ہے :۔

یتھارتھ میں ست سنگ ہی ایک ایسی اوشدھی ہے۔ جس سے منش نیتوں تاپوں سے چھوٹ کر آنند دھام کو پاتا ہے۔ بھرتری ہری اور چانکیہ جی نے لکھا ہے۔ کہ چندرما کی شیتلتا پرسدّھ ہے۔ پرنتو مہا پرشوں کی سنگت اس سے بھی ادھک شانتی کے دینے والی ہے۔ ارتھات اسی کے دوارا سنسارک تتھا پرلوکک سکھوں کی پراپتی ہوتی ہے۔ شانتی پرب میں مہاتما بھیشم نے تتھا ودُر نیتی میں ودُر جی نے کہا ہے۔ کہ :-

"جس میں دھرتی۔ اہنسا۔ کھشما۔ اندری نگرہ۔ دھیریہ۔ سہنشیلتا۔ سنتوش۔ دیا۔ شیتلتا۔ اور کرتگیتا آدی گن ہوں۔ اُس کی سنگت میں بیٹھنے سے کلیان ہوتا ہے" :-

ایک اور مہاتما نے کہا ہے۔ کہ :-

"اِس مرگ ترشنا کے سمان سنسار کو چھن میں نشٹ ہونے والا مان۔ دھرم اور سکھ کے لیے ست پرشوں کا سنگ کرو" :-

بھرتری ہری نے کہا ہے۔ کہ :-

"بن تتھا پربتوں میں رہنا اچھا۔ مگر مورکھوں کے ساتھ اندر بھون میں بھی رہنا اچھا نہیں" :-

مہاتما شنکر و چانک نے اپنی نیتیوں میں ورنن کیا ہے۔ کہ :-

"کالے سانپ کا سنگ اچھا۔ پر درجن کا نہیں" :-

ہتو پدیش میں وشنو شرما نے کہا ہے۔ کہ :۔

"پران تیاگنا اچھا۔ پرنیچ کی سنگت میں جانا اچھا نہیں" *

کھٹور وچن کہنے والا۔ کپٹی۔ کھوٹا۔ اشدھ رہنے والا۔ مارگ کا روکنے والا۔ فضول خرچ۔ کینہ دوز۔ اگنی لگانے والا۔ وش دینے والا۔ وبھچاری انیائے کرتا۔ ماتا پتا۔ بہن اور بھائی انیادی سے ویر ورودھ کرنے والا۔ پرائے گنوں میں دوش ڈھونڈھنے والا۔ شترو کا سیوک۔ پردہ فاش کرنے والا۔ فضول گو۔ یاوہ گو۔ دروغ گو۔ بسیار گو۔ کٹنب کا پالن پوشن کیے بغیر تپ کرنے والا۔ تندرستی کی حالت میں بھیک مانگنے والا اور لڑکی فروخت کرنے والا اہلک اور قوم دونو کا دشمن ہے۔ ایسے ڈشٹ کا سنگ کدابی نہ کرے +

سانپ کا وش دانت میں۔ مکھی کا سر میں۔ بچھو کا دم میں۔ پرنتو درجن کا وش سب انگوں میں رہتا ہے +

وید میں بھی اپدیش ہے۔ کہ ست سنگ سے ہی منشیوں کا کلیان ہو سکتا ہے۔ جیسا کہ یجروید۔ ادھیائے ۱۶۔ منتر ۲۵ میں آیا ہے کہ سب منش سمپورن پرانیوں کا اپکار۔ ودوانوں کا سنگ سمگن۔ سنوبھا اور ودیاؤں کو دھارن کر کے سنتشٹ ہوں" *

یجروید۔ ادھیائے ۱۷۔ منتر ۳۷ میں آتا ہے۔ کہ "جو منش شبھ کرموں کو کرکے یوگ ابھیاس کرنے والے ودوانوں کے سنگ اور پریتی سے پرسپر سمواد کرتے ہیں۔ وہ سب کے ادھشٹاتا پرماتما کو

پراپت ہوتے نہیں" ؞

من وایُو کے سمان ہے ۔ جیسے وایُو اگر سردی کا موسم ہو۔ تو سرد۔ اور گرمی کا موسم ہو۔ تو لُو بن کر چلتی ہے ۔ اگر خوشبودار چیزوں کے ساتھ سنگ ہو۔ تو خوشبودار۔ اور بدبودار وستوؤں کے ساتھ سنگت ہو۔ تو بدبودار ہو جاتی ہے ۔ اِسی طرح جس پرکار کے گُن رکھنے والی وستوؤں کے ساتھ مُنش کا سمبندھ ہوتا ہے ۔ اُسی پرکار کا اُس کا من بن کر اُس کو ویسا ہی بنا دیتا ہے ؞

اس کی تائید میں ایک شاعر نے کہا ہے ؎

قطرۂ باراں ہے گوہر ہے سنگِ صدف سے
مگر سنگِ سنگ سے مِٹ جاتا ہے اس کا نِشاں

ایک بارش کا قطرہ جب صدف کا سنگ اِختیار کرتا ہے ۔ تو وہ موتی بن جاتا ہے ۔ مگر وہی قطرہ جب پتھر کا سنگ اِختیار کرتا ہے ۔ تو اُس کا نام و نشان مِٹ جاتا ہے ۔ اِس لئے ست سنگ کا دھارن کرنا اَتی آوشیک ہے ۔ اب وچار کرنا ہے ۔ کہ سَت سنگ کس پرکار پراپت ہو سکتا ہے ؟ دراصل ست سنگ کا بھاوارتھ ست کا سنگ کرنا ہے ۔ اِس لئے اب تحقیق کرنا ہے ۔ کہ وہ ست جس کا سنگ کلیان کاری ہے ۔ اُس کا مخزن یا منبع کونسا ہے ؟

سَت کا مخزن یا منبع پرم پِتا پرماتما ہے ۔ ارتھات سب سَت وِدیا اور وِدیا سے جو پدارتھ جانے جاتے ہیں ۔ اُن سب کا آدی مُول پرمیشور

ہے ۔ جس لئے اپنے گیان کا پرکاش یا اظہار دو طریقوں پر کیا ہوا ہے۔ ایک سرشٹی رچنا دوارا اور دوسرے وید کا پرکاش کرنے سے ۔ جیسے کسی گاؤں کی اراضی کا شجرہ دیکھنے سے اس گاؤں کی اراضی کا پورے طور پر گیان ہو جاتا ہے۔ چونکہ شجرہ اور گاؤں کی اراضی کا مضمون ایک پرکار کا ہے۔ اس لئے شجرہ کے دیکھنے سے اراضی کا۔ اور اراضی کے دیکھنے سے شجرہ کا علم ہو جاتا ہے +

اسی پرکار پرماتما کی پیدا کردہ سرشٹی جس نقشہ کے مطابق رچی ہوئی ہے ۔ اس کے باہمی اصول یا مضمون ملتے ہیں۔ جس طرح سرشٹی نیم کے انوبھو یا محسوس کرنے سے اس کے قانونِ قدرت کی حقیقت کا پتہ لگتا ہے ۔ اسی طرح اس نقشہ سے بعینہٖ قدرت کا مکمل گیان معلوم ہوتا ہے ۔ کیونکہ جو قانون سرشٹی رچنا میں پائے جاتے ہیں ۔ وہ ہی اس نقشہ میں موجود ہیں ۔ سرشٹی میں قانونِ قدرت کا (practical عملی) طور پر اظہار کیا گیا ہے۔ اور اس نقشہ میں (Theoretical خیالی) طور پر بیان کیا گیا ہے ۔ جس کے ثبوت میں صرف ایک دلیل دینے پر میں اکتفا کرتا ہوں۔

سائنسدانوں یا Inventors موجدوں نے جتنی بھی ایجادیں یا سائنس کے کرشمے دکھلائے ہیں۔ ان سب کا ذکر اذکار اس نقشہ میں موجود ہے ۔ مثلاً مسٹر نیوٹن نے کششِ ثقل دریافت کی۔ ارضیات زمین ہر ایک چیز کو اپنی طرف کھینچتی ہے ۔ مگر اس کا ذکر اس نقشہ میں پہلے

ہی آچکا ہے۔ جیسے یجروید۔ ادھیائے ۳۳۔ منتر ۴۳ +

ہر کرّہ میں اپنی ذاتی قوتِ کشش بھی ہے۔ ارتھات زمین یا پرتھوی میں اور کُروں کی طرح کششِ ثقل موجود ہے۔ اور بالیقین پرمیشور میں غیر متناہی قوّتِ جاذبہ ہے۔ مسٹر گلیلو جس نے زمین کو گھومنے والی ثابت کیا۔ ارتھات پرتھوی سورج کے گرد گھومتی ہے۔ اس کا ذکر بھی اس نفشہ میں موجود ہے۔ جیسا کہ رِگ وید۔ اشٹک ۸۔ ادھیائے ۲۔ ورگ ۱۰۔ منتر ا میں بتلایا گیا ہے۔

ارتھ۔ زمین اپنے محور کے ارد گرد گردش کرتی ہے۔ اور سورج کے چاروں طرف ایشور کے مقرّر کئے ہوئے خط پر پھرتی ہے ÷

مسٹر ویٹ سٹون (Wheat Stone) نے تار برقی ایجاد کی۔ اس تار برقی کا ذکر بھی اس نفشہ میں پہلے سے ہی کیا گیا ہے۔ جیسا کہ رِگوید۔ اشٹک ا۔ ادھیائے ۸۔ ورگ ۱۲۔ منتر ۱۰ میں آیا ہے۔

اَے انسانو! اشون یعنی معدنیات ارضی و حرارت سے بہت سے عالموں کے کام آنے والی نہایت اعلےٰ صفات سے متّصف۔ آگ کی خاصیت والی صاف دھاتوں سے پیدا ہونے والی بجلی کا شرارہ بارو پیدا کرنی چاہیئے۔ اور اس کو تمام محکمجات کے کاروبار میں غیر موصول شدہ اشیاء کے ذریعہ (قابو میں لاکر) ہر قسم کے کام کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔ اور تار کے یَنتر (آلۂ برقی) کو بنانا چاہیئے۔ اس بجلی میں ضرب کرنے اور حرکت دینے کی خاصیت ہوتی ہے۔ اور اس

سے بڑے بڑے عمدہ اور اعلےٰ کام نکلتے ہیں۔ سورج کی طرح دور بیٹھے ہوئے لوگوں کو حالات کی اطلاع بہم پہنچانے کے لئے اشنون یعنی معدنیاتِ ارضی کو ٹھیک ٹھیک استعمال میں لانا چاہیئے۔ اور آگ اور برقی کے استعمال سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ اس کے علاوہ دنیا کے تمام علوم اس میں پائے جاتے ہیں اور ہر ایک بات کا ذکر واذکار موجود ہے۔ مثلاً ہوائی جہاز۔ بحری جہاز۔ سٹیم انجن۔ علم طبیعات۔ علم ریاضی علم معدنیات۔ نباتات۔ جمادات۔ حیوانات۔ پشو چکتھسنی۔ علم ہیئت۔ علم روحانی ودیگر تمام دینی ودنیوی علوم اور سرشٹی کی اتپتی۔ سمتھتی اور پرلے انہادی کے نیم یا قانون اس نقشہ میں مکمل طور پر بتلائے گئے ہیں۔ اس لئے سرشٹی اتپتی کے وقت ہی اس نقشہ کا کھنچا جانا درست ثابت ہوتا ہے۔ غرض مطلب یہ کہ وید آدسرشٹی میں ظہور پذیر ہوئے۔ جس کی تائید دوسری سب پستکیں بھی کرتی ہیں۔ کیونکہ ان سب میں وید کا ذکر واذکار موجود ہے۔ مگر وید میں کسی پستک کا ذکر نہیں پایا جاتا۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر میکس مولر صاحب اہل جرمنی نے بھی تسلیم کیا ہے۔ کہ:۔

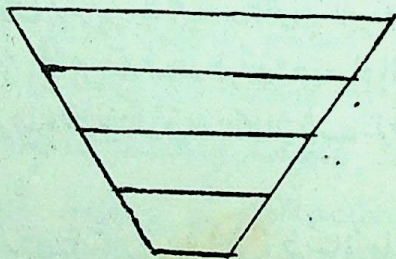
"کوئی کتابی یادگار ایسی موجود نہیں۔ جو ویدوں سے زیادہ دیرینہ ہو۔ اور ہم کو انسانی تواریخ کے زیادہ ابتدائی حالات کی طرف واپس لے جاتی ہو"

(چپس فرام اے جرمن ورکشاپ۔ جلد اول۔ صفحہ ۴)

پس اگر آپ سبتہ کو گرہن کرنا چاہتے ہیں۔ تو چاہیے پیدا شدہ سرشٹی

ہیں جو ہم با اصُول کام کر رہے ہیں۔ اُن سے حاصل کر لیں۔ چاہے وید سے جو سرشٹی رچنا کا نقشہ ہے۔ اُس سے گیان کریں۔ اِس لیے آپ یا تو ویدوں کا سوادھیائے کر کے ستیہ کا گرہن یا ویدوکت مہاتماؤں کے ست سنگ سے من شُدھ اور نرمل کرنے کا یتن کریں۔ تب من شُدھ ہو سکتا ہے۔ جب شُدھ ہو جائے۔ تو ویراگ اور ابھیاس دوارا اس کو قابو میں کیا جا سکتا ہے۔ جب من شُدھ اور قابو میں ہو جائے۔ تو منش شریر کار کی دُشٹتا سے محفوظ رہ کر دِیر یہ ضبط میں رکھنے کے انترکت اپار برہم کو بھی پراپت کر سکتا ہے ؛

قدرت بھی اِس بات کی شکھشا دیتی ہے۔ کہ گیان اِندریوں دوارا کیول ستیہ گیان کی پراپتی کرنا یوگیہ ہے ؛

یہ برہمانڈ ارتھات ہر وستو پانچ تتو کے سنیوگ سے بنی ہے اور ہر ایک تتو کے ستوگنی بھاگ کا سمبندھ گیان اِندریوں سے اور رجوگنی بھاگ کا سمبندھ کرم اِندریوں سے ہے۔ اِس لیے گیان اِندریوں کے ذریعے سدیو ستیہ گیان کا پراپت کرنا آوشیک ہے ؛

(فصل چہارم)

خیالات کا اثر

برہمچریہ رکھنا اور صحت کی قائمی کے لئے جہاں من کی شدھی اور گیان اندریوں دوارہ ستیہ گیان کے پراپت کرنے کی آوشکتا ہے۔ وہاں خیالات کے شدھ اور اعلیٰ ہونے کی بھی ضرورت ہے۔ جس پرکار کے منش کے خیالات ہوں۔ اُسی پرکار کے وُہ کرم کرتا ہے۔ اسی پرکار خیالات کا اثر آتما اور شریر کے مختلف اعضاء پر پڑتا ہے۔ خیالات کا صحت پر بھی خاص طور پر اثر پڑتا ہے۔ ایک شخص خواہ کتنا بلوان اور طاقتور ہو۔ مگر جب اُس کو کوئی رنجدہ۔ غمناک یا خوفناک خبر سُنائی جائے۔ تو یک لخت اُس کی طاقت گُم ہو جاتی ہے۔ اُس کو چلنا تک دشوار ہو جاتا ہے۔ کئی منش رنجدہ یا افسوسناک خبر کے سُنتے ہی بیہوش ہو کر گر پڑتے ہیں۔ اور بعض تو مُلکِ عدم کو روانہ ہو جاتے ہیں۔ کئی اشخاص کے غمناک خبر سُنتے ہی سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اگر دِل پر زیادہ تشویشناک خیالات کا اثر پڑے۔ تو حرکتِ دِل تیز ہو جاتی ہے ؛

اسی طرح اگر کسی بیمار شخص کو کوئی خوشی کی خبر سُنائی جائے۔ جس کا کہ

وہ مشتاق ہو۔ تو دیکھئے اس کا کیا اثر ہوتا ہے۔ بیماری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر ہم صحت کے خیالات نہیں بولتے۔ اور ہمیشہ بیماری کے خیالات میں مستغرق رہتے یا بیماری کا ہی ذکر واذکار کرتے رہتے ہیں۔ تو ہمیں صحت کیسے نصیب ہو سکتی ہے؟ دنیا میں بہت سے لوگ ایسے ہیں۔ جو ہمیشہ اپنے آپ کو کسی بیماری کا شکار تصور کرتے رہتے ہیں۔ اور جب تک وہ کسی ڈاکٹر سے مشورہ نہ کر لیں۔ اُن کی تسلی نہیں ہوتی۔ اُن کی دلی تمنا یہ ہوا کرتی ہے۔ کہ اُن کے منہ بندھو اور عزیز و اقربا اُن کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے رہیں۔ ایسے لوگ دراصل بیمار بھی ہو جاتے ہیں۔ اور اکثر لاعلاج امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کا محض یہی کارن ہوتا ہے۔ کہ اُن کے بُرے اور وہم آمیز خیالات اُن کو علالت کی طرف لے جاتے ہیں۔ اس لئے قائمی صحت کے لئے صحت افزا خیالات کا طبیعت میں موجزن ہونا نہایت ضروری ہے۔ ایک مہاتما نے اس کی تائید میں لکھا ہے:۔

"Health can be established by thinking health instead of diseased, strength, instead of discord truth thoughts, instead of error thoughts, love thoughts instead of hatred thoughts by up building thoughts, which are constructive instead of destructive"

ترجمہ:۔ صحت کو قائم رکھنے کے لئے صحت کا خیال کرنا چاہئے۔ نہ کہ بیماری
طاقت کی قائمی کے لئے طاقت کا نہ کہ نامہارب خیالات کا۔ سچائی
کے خیالات کے لئے سچائی کا نہ کہ بُرے خیالات کا محبت کے لئے محبت آمیز
خیالات کا نہ کہ نفرت آمیز خیالات کا۔ اور یہ اُن اعلےٰ خیالات کو اپنے اندر دھارن
کرنے سے ہی ہو سکتا ہے۔ جو کہ تعمیری ہیں۔ نہ کہ تباہ کُن ؎

"What we think that we become" ۲

ترجمہ:۔ ہمارے خیالات ہمارے افعال و اعمال کی صورت اختیار کرتے
ہیں ؎

"We harbour the hatred thoughts, the ۳
jealous thoughts, the revenge worry, anxiety or
fear thoughts doubtful thoughts, then we must
suffer. Thought is an other name of fate.

ترجمہ:۔ اگر ہم نفرت آمیز اور حسد و بُغض اور رنج و تشویش سے
بھرے ہوئے خیالات کو دعوت دیتے ہیں۔ تب ہمیں ضرور تکلیف
اٹھانی پڑے گی۔ وچار قسمت کا دُوسرا نام ہے

اِس لئے ہمیشہ صحت کے لئے شُدّھ اور پوتر خیالات پیدا
کرنے والے سادھن اختیار کرنے کا یتن کرنا چاہیے۔ اور ہمیشہ مندرجہ

ذیل الفاظ کا اُچارن کرتے ہوئے شاریرک اور آتمک شکتی کے بڑھانے کا یتن کرنا چاہیئے:-

"I am courage. I am health, vigour, strength and power. I am peace. I am plenty. I am a part of abundance, because I am one with the very source of infinite supply. I am rich, because. I am heir to all the resources of the Universe. I am that, which I think I am"

ترجمہ:- میں دلیری ہوں - میں صحت ہوں - میں ہمت اور طاقت ہوں میں شانتی ہوں - میں بہت کچھ ہوں - میں کلہم کا ایک حصّہ ہوں جو منبعِ فیض ہے - میں امیر ہوں - کیونکہ تمام قدرتی خزانوں کا میں وارث ہوں - اور میں وہ ہوں - جو کچھ میں اپنے آپ کو سمجھتا ہوں" +

کبھی ایسے خیالات مت پیدا کرو - کہ میں کمزور ہوں یا بوڑھا ہو گیا ہوں - مجھ سے فلاں کام نہیں ہوگا - یا میں بیمار ہوں - کمزوری اور بزدلی کے خیالات نزدیک مت آنے دو:

"Fear timidity doubt must be turned out of your mind. Strength beauty magnificence superiority.
should be characterized.

ترجمہ :- خوف وہراس - کائرتا اور شک وشبہ کو اپنے دِل سے باہر نکال دو۔ اور طاقت ــــ خوبصورتی ـ بلند خیالی اور علو ہمتی کو اپنے اندر خصوصیت سے دھارن کرو :

Think upward, look upward, strive upward, live upward. All philosophy lies in two words "sustain & abstain"

ترجمہ :- اپنے خیالات کو اونچائی کی طرف لے جاؤ - اپنے زاویۂ نگاہ کو اونچا بناؤ - اپنی کوششوں اور زندگی کے معیار کو اونچا بناؤ - تمام فلاسفی "مستقل مزاجی اور پرہیزگاری" دو الفاظ میں مضمر ہے :

We should think health, talk health & hold the health ideal

ترجمہ :- ہمیں صحت کے متعلق سوچنا چاہیئے - صحت کے متعلق بات چیت کرنی چاہیئے - اور صحت کو ہی اپنا آدرش سمجھنا چاہیئے :

کسی کے کمزور یا برا سمجھنے سے آپ کو کوئی ضعف نہیں پہنچ سکتا - بشرطیکہ آپ خود اپنے آپ کو کمزور یا برا نہ سمجھیں - اور نہ ہی آپ حقیقت میں کمزور یا بد ہوں - اِسی پرکار کسی کے نیک یا طاقتور سمجھنے سے آپ کو لابھ پہنچ سکتا ہے - اگر تم دراصل نیک یا طاقتور نہیں ہو - اِس لئے ہمیشہ مضبوط - توانا - بہادر اور نیک چلن بننے کی کوشش کرنی چاہیئے :

کسی شخص کے ساتھ ملاقات کرتے وقت کبھی اُس کو کمزور نہیں کہنا چاہیئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے اُس کے دل پر کمزوری کے خیالات منقش ہو کر اُس کو کمزور بنانے کا موجب بنتے ہیں۔ ایسے ہی اگر کوئی شخص ملتے وقت آپ کو کمزور یا دُبلا کہے۔ تو سمجھو۔ کہ وہ تمہارا جانی دشمن ہے۔ چنانچہ ایک مہاتما نے کہا ہے :-

"The mortalist enemy you can have is the friend, who meets you and says "you are not looking well today"

ترجمہ :- تمہارا وہ دوست جو بوقتِ ملاقات تمہیں یہ کہتا ہے۔ کہ "آج تمہارا چہرہ دُبلا پتلا نظر آرہا ہے" تمہارا جانی دشمن ہے :-

رنج و غم۔ فکر۔ اندیشہ۔ کرودھ۔ خوف۔ نفرت۔ دُشمنی۔ حسد۔ ایرشا۔ دویش۔ نندا یا چغلی۔ ابھیمان۔ بغض اور خود غرضی وغیرہ جہاں آتما کو ملین کرتے ہیں۔ وہاں شریر کے مختلف اعضاء پر بھی بُرا اثر ڈالتے ہوئے صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں :-

دُنیا میں رنج و غم اور فکر و چنتا سے بڑھ کر انسانی دشمن کوئی نہیں ذرا سا فکر بشرطیکہ اُس کا خیال کیا جائے۔ انسان کو گھلا گھلا کر مار ڈالنے کے لئے کافی ہے۔ تباہ کرنے والے غم بڑے بڑے نہیں ہوتے۔ غم کے پہاڑوں کا اکثر لوگ مردانہ وار مقابلہ کرتے ہیں۔ مگر گھلا گھلا کر مار ڈالنے والے غم عموماً چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور سب سے زیادہ مہلک غم

وُہ ہوتا ہے۔ جس کا خاص اثر دِل پر پڑے۔ جو ہر لمحہ انسان کو پریشان بنائے رکھتا ہے۔ غم کا اثر دِل پر نہ ہونے دینا بڑی ہمتِ مردانہ کا کام ہے۔ خوف۔ غُصّہ۔ حسد۔ نفرت اور حِرص ایسے جذبات ہیں۔ کہ انسان ان میں پھنس کر اپنی صحت کو تباہ اور زندگی کو برباد کر لیتا ہے۔ ایک مہاتما ان بُرائیوں سے شاریرک اعضاء پر جو اثر پڑتا ہے۔ اس کو یُوں بیان کرتا ہے:۔

"Excessive selfishness and covetousness especially affect the liver, hatred and anger have a very aggravating influence upon some disease of the kidneys. Jealousy seriously affects both the liver and the heart. Dr. Snow

asserts his convication that the vast majority of cancer especially of breast and uterine cancer are due to mental anxiety & worry the fear habit shortens life."

ترجمہ:۔ بے حد خود غرضی اور حرص خاص طور پر جگر پر اثر کرتی ہیں حقارت اور غُصّہ گُردہ کی بیماری پر بہت بُرا اثر پیدا کرتے ہیں۔ حسد جِگر اور دل دونو کو بے طرح تباہ کرتا ہے۔ ڈاکٹر سنو صاحب یقین کامل سے دعوےٰ کرتے ہیں۔ کہ بہت سے ناسور خصوصاً

چھاتی اور رحم کے زیادتی قلبی تشویش اور پریشانی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں خوف وہراس کی عادت زندگی کو کم کر دیتی ہے

Dr. Churton in the British medical journal says "The liver is affected very materially by discordant thought. Jaundice often follows great mental shocks especially frequent great prolonged out burst of temper

ترجمہ :- ڈاکٹر چرٹن برٹش میڈیکل جرنل میں لکھتا ہے کہ جگر پر فی الحقیقت نا موافق خیالات کی وجہ سے اثر پڑتا ہے۔ یرقان اکثر قلبی صدموں اور خاص کر مزاج کے متواتر اور مسلسل بگاڑ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے :

غصہ کا خاص طور پر دل و دماغ پر اثر پڑ کر سارے جسم کے خون کی حرکت کو تیز کر دیتا ہے +

کرودھ کسے کہتے ہیں؟ اپنی خواہش کے موافق نہ ہونے کی حالت میں جس سبب سے آنکھیں سرخ ہوتی ہیں۔ وہ ہی غصہ ہے۔ اس کرودھ سے پیدا شدہ نتائج جو آغاز دنیا سے آج تک ظہور پذیر ہو چکے ہیں۔ وہ سب آپ پر عیاں ہیں۔ کرودھ بہت سی برائیوں کا منبع ہے مندرجہ ذیل برائیاں کرودھ سے اُتپن ہوتی ہیں :-

دُوسرے کی تعریف و ترقی کو سُن اور دیکھ کر ہردیہ میں جلنا۔ دُوسرے کے گُن میں دوش اور دوش میں گُن سمفاپن کرنا۔ بُرے کام میں دھن لگانا۔ مثلاً مقدمہ بازی۔ قمار بازی۔ راگ ناچ۔ بد کلامی۔ بیہودہ گوئی۔ فضول گوئی۔ یاوہ گوئی۔ فحش الفاظ۔ گالی گلوچ کا استعمال۔ بنا وِچار کسی کو ڈنڈ دینا۔ حسد۔ ایرشا۔ دویش بُغض۔ کینہ اور ریا وغیرہ کرودھ سے اُتپن ہوتے ہیں۔ کرودھ پیدا ہونے پر عقل کا ناش ہو جاتا ہے۔ اور عقل کا ناش ہونے پر سرو ناش ہو جاتا ہے۔ عموماً جب کوئی شخص بُرا کرم یا ناجائز فعل کرتا ہے۔ تو وُہ یہی کہتا ہے۔ کہ میں نے یہ کام غصّہ میں کر دیا ہے۔

عموماً وُہ لوگ جو خودکشی کر لیتے ہیں۔ یا زہر کھا لیتے ہیں۔ یا کسی کو قتل کر دیتے ہیں۔ یا کوئی اور ناجائز فعل یا کارروائی کرتے ہیں۔ وُہ سب کرودھ اگنی کے پرچنڈ ہونے پر ہی کرتے ہیں۔ کرودھ چنڈال رُوپ ہے۔ اس کے پیدا ہونے سے چنڈال رُوپی ورتی ہو جاتی ہے۔

کرودھ کے اُتپن ہونے کے کارن دوران خُون میں نقص پیدا ہو کر اس کو خشک کر دیتا ہے۔ اور خون خشک ہونے سے ویریہ کو ضعف پہنچتا ہے اس لئے غصّہ کو کافور کر دینا چاہیے۔ ایک مہاتما نے غصّہ کی بُرائیاں ورنن کرتے ہُوئے حسب ذیل لکھا ہے:۔

"The poison generated by angry passions circulating in the blood affects the centres of life throughoutthewhole body. nothing else

rocks or wrenches the delicate nervous system more than fits of uncontrolled temper jealousy or raging passions of any sort

Violent anger has often produced apoplexy It is well known that a fit of temper affects the heart instantly. A man in a fit of an uncontrolled passion is really temperarily in-sane. No man is sane when he can not control his acts. A fit of anger may work great damage to the body and character than a drunken burnt. Hatred may leave worse scars upon a clean life than the bottle. Jealousy envy anger uncontrolled grief may do more harm to wreck the physical life than many years of excessive smoking"

ترجمہ:- غم و غصہ کے جذبات سے پیدا شدہ زہر جسم کے اندر دور کر کے زندگی کے مرکز پر بری طرح اثر کرتا ہے - اعضائے رئیسیہ کو کوئی چیز اتنا خراب نہیں کرتی ـــــ جتنا کہ بے قابو مزاج کا دورہ

یا حسد۔۔۔اور بے انتہا غم و غصّہ کے جذبات +

سخت غصّہ اکثر مِرگی کا باعث بنتا ہے +

یہ عام مشہور ہے۔ کہ عارضۂ دماغ یا مزاج کا ایک بار کا بگاڑ دِل پر فوراً اثر کرتا ہے۔ وہ انسان جو اپنے جذبات کے قابو میں نہیں ہے درحقیقت عارضی طور پر دیوانہ ہے۔ وہ انسان جو اپنی حرکات اور افعال پر قابو نہیں پا سکتا۔ صحیح العقل نہیں کہا جا سکتا۔ غصّہ کا دورہ اِنسانی جسم اور اخلاق کو زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بہ نسبت شراب کے چلے ہوئے کے حقارت کا زخم پاکیزہ زندگی پر زیادہ گہرا اثر لگتا ہے۔ بہ نسبت شراب کی بوتل کے یقیناً حسد اور غم و غصہ زیادہ مہلک ہیں بہ نسبت تمباکو نوشی کی زیادتی سے بار بار غصّہ و فکر کرنے سے تپ دق۔ یرقان۔ تپ دماغی۔ فالج اور مرگی وغیرہ سخت امراض کا پیدا ہو جانا تو معمولی باتیں ہیں۔ جو روزمرّہ طبیبوں اور ڈاکٹروں کے مشاہدہ میں آتی ہیں۔ غُصّہ کی حالت میں کھایا پیا ہضم نہیں ہو سکتا۔ بلکہ ایسے وقت میں کھانے پینے کا اثر جسم پر بہت کچھ بُرا پڑتا ہے اور غذا مُفید ہونے کی بجائے نُقصان دِہ ہو جایا کرتی ہے۔ دایہ یا بچّہ کی ماں جو بچّہ کو دُودھ پلایا کرتی ہے۔ اُس کو چاہیے۔ کہ غم۔ رنج۔ فِکر۔ غصّہ۔ رشک۔ حسد۔ نفرت اور حرص وغیرہ وغیرہ جذبات سے متاثر ہونے کی حالت میں بچّہ کو ہرگز دُودھ نہ پلایا کرے۔ کیونکہ ایسی حالت میں دُودھ زہریلا ہو جاتا ہے۔ اور اکثر اوقات بچّہ آناً فاناً مر جایا کرتا ہے +

"Anger in the mother may poison a nourshing child. Angry words would sometimes raise the pulse"

ترجمہ:۔ ماتا کا غصّہ اُس کے شیر خوار بچہ کے لئے زہر ثابت ہو سکتا ہے۔ غصّہ کے الفاظ بعض اوقات جسم میں حرارت بھی پیدا کر دیتے ہیں۔ اِس لئے غصّہ کا تیاگ کرنا آوشیک ہے۔ جہاں غصّہ دورانِ خون میں ضعف یا نقص پیدا کرتا ہے۔ وہاں خوف اس سے بھی بڑھ کر دورانِ خون میں نقص پیدا کر کے صحت پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔

"It is well known that fear has killed thousand of victims while on the other hand courage is a great restorer"

ترجمہ:۔ یہ بات عام مشہور ہے۔ کہ خوف اور دہشت نے ہزارہا آفت رسیدوں کو موت کے گھاٹ اتار دیا۔ مگر برعکس اس کے دلیری ایک ہمت طاقت بخش ہے +

"Fear makes man a slave to others. This is the tyrant chain. Anxiety is a form of cowardice"

ترجمہ:۔ خوف انسان کو دوسروں کا غلام بناتا ہے۔ یہ ظالم کی زنجیر ہے ــــ فکر و تشویش ایک گونہ بزدلی کی مترادف ہے +

"Fear impoverishes the blood and destroys health by impairing the digestion and mental vitality. It crushes hope, kills courage and the mindsaction"

ترجمہ :- خوف خون کو خشک کر دیتا ہے - نیز قوتِ ہاضمہ اور حافظہ کو خراب کر کے صحت کو تباہ و برباد کر دیتا ہے - یہ اُمید کو کچلتا اور دلیری و قلبی حرکت کو مار دیتا ہے ؛

اِس لیے حسد - نفرت - دویش - ایرشا - غصّہ - فکر - رنج و غم - اندیشہ اور بھئے وغیرہ سے محفوظ رہنے کی کوشش کر کے طبیعت کو ہشاش بشاش اور خوش و خرم رکھنے کا یتن کرنا چاہیئے - کیونکہ ان سب بُرائیوں کے اثر کو زائل کرنے کے لیے زندہ دِلی واحد علاج ہے - طبیعت کو پرسن یا خوش رکھنا صحت کی درستی اور قائمی کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے - ویسے بیوہارک طور پر بھی ہر پرانی ماتر میں سُکھ پراپتی کی اِچھیا یا خواہش پائی جاتی ہے - اِس لیے ایسے سادھن اختیار کرنے کی ضرورت ہے - کہ جن کے کارن طبیعت ہمیشہ پرسن رہے +

فکر اور رنج و غم وغیرہ سے محفوظ رہنے کا ایک تو یہ طریقہ ہے - کہ انسان گزشتہ کی یاد اور آئندہ کا خیال کبھی نہ کرے - گزشتہ رنج دہ واقعات کو یاد کر کے طبیعت کو پراگندہ کرنا یا آئندہ پیش آنیوالے معاملات

وغیرہ کا خیال کر کے ہمیشہ متفکر رہنا یا کسی عزیز رشتہ دار کے داغِ مفارقت دے جانے پر رنج و الم میں مستغرق رہنا سب جہالت کے کرشمے ہیں۔ ہمیشہ طبیعت کو ضبط میں رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ صحت پر برا اثر نہ پڑے۔ اور حتّے الوسع خوش و خرم رہنے کی سعی کرنا لازم ہے۔ ایک مہاتما لکھتا ہے۔ کہ :-

"If a man is unhappy, this must be his own fault, for God made all men to be happy"

ترجمہ :- اگر کوئی آدمی رنجیدہ خاطر رہتا ہے۔ تو لازمی طور پر یہ اُس کا اپنا قصور ہے۔ کیونکہ ایشور نے سب انسانوں کو خوش و خرّم رہنے کے لئے بنایا ہے :-

"Life is not to live merely, but to live well"

ترجمہ :- زندگی کا مقصد محض دن کاٹنا ہی نہیں۔ بلکہ اُسے عمدگی سے بسر کرنا ہے :-

ایک مہاتما خوش یا پرسن رہنے کا حسب ذیل طریقہ یا نسخہ بتلاتا ہوا رقمطراز ہے :-

"He who is virtuous is wise and he who is wise is good and he who is good is

happy, but we can not expect to be happy if we do not lead pure and useful lives. To be good company for ourselves we must store our minds well, fill them with pure and peaceful thoughts, with pleasant memories of the past and reasonable hopes for the future"

ترجمہ :- وہ انسان جو کہ خوش قسمت ہے - دانا ہے - اور وہ جو دانا ہے - نیک خصلت ہے - اور وہ جو نیک خصلت ہے - خوش و خرم ہے - لیکن ہم ہشاش بشاش ہونے کی توقع نہیں کر سکتے اگر ہم پاکیزہ اور مفید زندگیاں بسر نہیں کرتے - اپنے تئیں اچھی اور نیک صحبت مہیا کرنے کے لئے ہمارے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے اندر نہایت پاکیزہ اور امن کے خیالات بھریں - نیز خوش گوار کارہائے نمایاں زمانہ ماضی اور مستقبل کی امیدوں کو نگاہ میں رکھیں ؛

"Cheerful people live long in our memory, we remember joy more readily than sorrows and always look back with the tendencies on the brave and Cheerful"

ترجمہ :- زندہ دِل انسانوں کی یاد ہمارے دماغ میں مدت تک قائم رہتی ہے۔ ہم بہ نسبت رنج و غم کی باتوں کے عیش و خوشی کا تذکرہ زیادہ تر کرتے ہیں۔ اور ہمیشہ مشاہیرِ ماضی کے اوصافِ حمیدہ کا فخراً تذکرہ کرنا ہمارا شیوہ ہے +

"A jolly physician is often better than all his pills. Always laugh when You can, it is a cheap medicine"

ترجمہ :- ایک زندہ دل ڈاکٹر بہ نسبت اپنی ادویات کے زیادہ اچھا ہے۔ ہمیشہ ہنسو جب تمہیں موقع ملے۔ کیونکہ ہنسی ایک سستی دوائی ہے +

"There is no life but cheerful life. Pleasant words are as a honey-comb, sweet to the soul & health to the bone"

ترجمہ :- ہنسی اور مذاق سے محروم زندگی "زندگی" نہیں ہے۔ خوش گوار الفاظ شہد کے چھتے کی مانند ہیں ان سے روح اور جسم کو بہت تقویت پہنچتی ہے +

"Next to virtue, the fun in this world is what we can best spare. I look upon a pure joke with the same veneration that I

do upon the "religious books"

ترجمہ :- نیکی سے اُتر کر دُوسرے درجہ پر اس دُنیا میں ہمارے نزدیک جو افضل ترین چیز ہے۔ وُہ ہنسی اور مذاق ہے۔ میری نگاہ میں پاکیزہ مذاق کی وُہی عزّت ہے۔ جو مذہبی مقدّس کُتب کی ہے ؎

"The two noblest things are sweetness and light. Cheerful looks make every dish a feast. A merry heart is a continual feast to others besides itself

ترجمہ :- دو اعلےٰ ترین نعمتیں "شیرینی اور پرکاش" ہیں۔ دلخوش کُن نگاہیں ہر قسم کی خوردنی شے کو دعوت بنا دیتی ہے۔ ایک ہشاش بشاش دِل نہ صرف اپنے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی دائمی دعوت ہے

"No drug can compete with cheerfulness"

ترجمہ :- خُوش دلی کا کوئی دوائی مُقابلہ نہیں کر سکتی ؎

اِس لئے آپ صحت کو دُرست رکھنے کے لئے ہمیشہ خُوش و خُرّم رہنے کی کوشش کرتے رہیں۔ جہاں آپ کی صحت قائم رہے گی وہاں آپ کو رُوحانی راحت بھی نصیب ہوگی ؎

عِلاوہ اس کے دِن میں کم از کم ایک دفعہ کھُلی ہوا میں قہقہہ لگا کر

ہنسنے کی بھی کوشش کرنا ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے پھیپھڑے کھلتے ہیں۔ اور پھیپھڑوں کے تعلق میں کوئی عارضہ یا دُکھ نہیں ہوتا۔ اِس کی تائید میں ایک لارڈ صاحب یوں رقمطراز ہیں :-

"The most wasted of all days" says Chamsfort "is that on which one has not laughed. But anything which makes one laugh is good at any rate"

ترجمہ :- چمسفورٹ کی رائے ہے۔ کہ سب سے زیادہ ضائع شدہ دن وُہ ہے۔ جس دن کہ اِنسان نہیں ہنسا۔ لیکن کوئی چیز جو ہنسی کا موجب بنے۔ نہایت مبارک ہے ؛

"Happiness indeed depends much more on what is within than without us"

ترجمہ :- راحت و خوشی کا انحصار بلاشبہ ہماری اپنی ذات سے زیادہ وابستہ ہے بہ نسبت دُوسروں کے ؛

"Plain living and high thinking will secure health"

ترجمہ :- سادہ زندگی اور بلند خیالی صحت کو محفوظ رکھے گی +

پس ہر شخص کو تفکرات اور بُرائیوں کو خیرباد کہہ کر ہمیشہ خوش و خرّم رہنے کی کوشش کرنی چاہیئے ؛

باب چہارم

فصل اوّل

ویریہ رکھشا کے وشیش سادھن

ویریہ رکھشا ارتھ جہاں من کے پوترتا اور شُدّھ خیالات کی ضرورت ہے۔ وہاں صحبتِ بد سے محفوظ رہنا بھی نہایت آوشیک ہے۔ مندرجہ ذیل بُرائیوں کا یا جن لوگوں یا وستوؤں میں یہ بُرائیاں پائی جائیں۔ اُن کا تیاگ برہمچاریوں کے لئے نہایت لازمی امر ہے۔

وِشئے وکار کے سمبندھ میں بات چیت۔ مخش الفاظ کا استعمال گالی گلوچ۔ واہیات گفتگو۔ بیہودہ گوئی۔ فضول گوئی۔ یاوہ گوئی۔ دروغ گوئی۔ چُغلی نندا۔ مسخر مخول ٹھٹھا۔ طعنہ زنی۔ مذاق۔ کسی کا پردہ فاش کرنا۔ گپ ہانکنا۔ احسان فراموشی۔ خوشامد۔ چاپلوسی۔ اُونچا بولنا۔ سخت کلامی۔ گندے خیالات۔ قسم کھانا۔ عاشق معشوقوں کے فحش کہانیاں۔ مصنوعی اور جھوٹے کیرکٹر کو خراب کرنے والے ناول

درخوبصورت اِستریوں کے افسانے پڑھنا یا نازک اندام اِستریوں کے مکھ دیکھنا یا آنکھ سے آنکھ ملانا اور اُن کی یاد میں ہر دم غلطان رہنا۔ سینما دیکھنے تھیٹرز میں خوبصورت اِستریوں کو ناچتے اور گاتے بجاتے دیکھنا یا اُن کو برہنہ یا اُن کی برہنہ تصویریں دیکھنا۔ عطر پھلیل۔ خوشبودار پھول۔ اِستریوں کا دھیان رکھنا۔ سپرش کرپڑا دوش ابکانت واس گپت اندری کو چھونا۔ گھوڑے یا بائیسکل کی سواری۔ حسد بغض ریا۔ اِیرشا۔ دویش۔ نفرت۔ خود غرضی۔ آوارہ گردی۔ بیکاری۔ غم۔ فکر۔ رنج۔ اندیشہ۔ بھنگ۔ شطرنج۔ چوسر۔ تاش اور گنجفہ وغیرہ کا کھیلنا برہمچاریوں کی شاریرک و آتمک اوستھا کو بگاڑ کر ویریہ کو نقصان پہنچانے کا مُوجب بنتے ہیں۔ پس ان کا تیاگ کرنا برہمچاریوں کے لئے نہایت ضروری ہے :۔

گرہن کرنے والی باتیں

برہمچاری ہمیشہ دِل میں خیال رکھے۔ کہ مَیں بلوان۔ طاقتور۔ توانا۔ مضبوط اور مردِ میدان ہوں۔ مَیں دلیر۔ بہادر۔ شیر کی طرح گرجنے والا اور دشمنوں کو نیچا دکھلانے والا ہوں۔ طاقت میں میرا کوئی ثانی نہ ہو۔ میری صحت درست رہے۔ میری زندگی دراز ہو۔ مَیں دھرماتما۔ پروپکاری اور دیش اُدّھارک ہوں۔ ایسے خیالات دِل میں رکھتا ہوا ورزش۔ کھلی اور تازہ ہوا

کا سیون۔ سادہ و عمدہ خوراک۔ شدھ جل۔ کھانے پینے میں اعتدال اور باقاعدگی۔ بھوک سے کم کھانا۔ کھانا اچھی طرح چبانا۔ لال مرچ۔ کھٹائی۔ کچا میٹھا۔ گرم مصالح۔ چرچری چیزیں۔ کچے پھل اور باسی گرم سبزی۔ بینگن۔ لسن۔ مانس۔ انڈے۔ منشیات اور بار بار کھانے سے پرہیز۔ اسکے علاوہ صفائی بشاشت ہر وقت خوش رہنا۔ بے فکری۔ خوش خلقی۔ خوش مزاجی۔ خاکساری۔ میانہ روی۔ دھیریہ۔ حوصلہ۔ استقلال۔ شجاعت۔ سنان۔ انجن لگانا۔ چھ گھنٹے سونا اور سادہ وستر دھارن کرنا وغیرہ ضروری ذرایع کا بھی دھیان رکھے۔ تاکہ ویریہ قایم اسھفت رہے۔

علاوہ بریں رات کو سوتے سمے گرم دودھ یا ٹھنڈے پانی کا کبھی بھی استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ نیز اکیلے سونا۔ لنگوٹ باندھ کر رکھنا۔ ورزش کرنا۔ بیہودہ۔ تقبیل اور تیل کی بنی ہوئی اشیاء کا تیاگ کرنا آوشیک ہے۔ صبح رفع حاجت کے بعد ٹھنڈے جل سے گپت اندری کو دھونا اتی لابھکاری ہے۔

TOUCH یا اندری مخصوص کو چھونا

برہمچاریوں کے لئے یوگیہ ہے۔ کہ وہ محتاط رہیں۔ کہ گپت اندری کے ساتھ کوئی چیز چھونے نہ پالے۔ یعنی پیشاب کرنے کے وقت کے سوا اسے کبھی ہاتھ وغیرہ نہ لگایا جائے۔ سوتے وقت

ہمیشہ ٹانگیں لپسار کر سونا چاہیئے۔ ہمیشہ زیادہ دیر دائیں کروٹ
کے بل سونا چاہیئے۔ گھوڑے وغیرہ کی سواری سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
رات کو لنگوٹ باندھ کر سونا چاہیئے۔ کیونکہ رات کو ویریہ کے خارج
ہونے کا اندیشہ اس سے کم ہو جاتا ہے۔ رات کو پیٹ بھر کر نہ
کھانا کھانا چاہیئے۔ اور کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا نہ چاہیئے۔
جتنی دیر اچھی طرح سے نیند نہ آئے۔ اُتنی دیر پلنگ پر لیٹے
رہو۔ ورنہ چارپائی سے اُٹھ کھڑے ہو۔ چارپائی ڈھیلی نہ ہو۔
بستر بھی سخت ہو۔ ہمیشہ منہ باہر نکال کر ارتھات کھلے منہ سونا
چاہیئے۔ بعض لوگ چادر وغیرہ سے منہ ڈھانپ کر سوتے ہیں۔
جس کے کارن اشدھ وایو سیون کر کے وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔
اس کے علاوہ ہر بستر کے لئے خواہ وہ کنوارا ہو یا شادی شدہ
اکیلا سونا لازمی ہے ۞

آلسیہ یا سستی کا تیاگ

آلسیہ سے منش سست الوجود بن جاتا ہے۔ جیسے قبض
تمام جسمانی بیماریوں کی جڑ یا مول کارن ہے۔ ویسے ہی سستی
تمام جسمانی و روحانی بیماریوں کا بیج ہے۔ سست آدمی کسی
پرکار کی بھی اُنتی نہیں کر سکتا۔ اس لئے آلسیہ کا تیاگ کرنا
آوشیک ہے۔ اور خصوصاً برہمچاریوں کے لئے آلسی ہونا اتی

ہانی کارک ہے۔ ہمیشہ چستی اختیار کریں۔ اور کبھی بیکار مت بیٹھیں
کوئی نہ کوئی کام ضرور کرتے رہیں۔ بیکار رہنے سے انسان کے
خیالات منتشر ہو کر اُس کو نانا پرکار کی بیماریوں اور برائیوں کا شکار
بنا دیتے ہیں۔ بیکاری کی وجہ سے خیالات کبھی اچھی طرف نہیں
لگ سکتے۔ ہمیشہ بُرے بُرے خیالات طبیعت کو وِشے بھوگ
کی طرف راغب رکھتے ہیں۔ ویریہ رکھشا کے لئے ہر وقت کسی نہ
کسی کام میں مشغول رہنا نہایت ضروری ہے۔ جو لوگ ہمیشہ
کسی نہ کسی کام میں مشغول رہتے ہیں۔ اُن کے خیالات پاکیزہ
رہنے کے علاوہ کوئی بیماری یا برائی اُن کے نزدیک نہیں آسکتی۔
مسٹر نیوٹن سے جب شادی کے بارہ میں دریافت کیا گیا۔ تو
اُس نے اُتر دیا۔ کہ اُس کو شادی کرانے کے لئے فرصت نہیں۔
آپ خیال فرمائیں۔ کہ جس شخص کو شادی کرانے کے لئے فرصت
نہیں۔ اُس کے نزدیک کوئی برائی کیونکر پھٹک سکتی ہے؟
اِس لئے برہمچاریوں کو ہمیشہ کسی نہ کسی اچھے کام میں مصروف
رہنا چاہئے۔ تاکہ اُن کے خیالات منتشر ہو کر اُن کو برائی کی طرف
راغب نہ کر سکیں۔ جب توجہ کسی خاص کام کی طرف لگی رہے۔
تو کبھی ممکن نہیں ہو سکتا۔ کہ کسی قسم کا برا نتیجہ پیدا ہو۔ روزمرہ
کے تجربہ سے یہ بات بخوبی جانی جا سکتی ہے۔ کہ انسان جس وقت
بیکار بیٹھتا ہے۔ تو کس قسم کے واہیات خیالات من کے اندر

پیدا ہوتے ہیں۔ گو اُس وقت تو معلوم نہیں ہوتے۔ لیکن رات کو سوپن دوارا وُہی خیالات کسی اور شکل میں نمودار ہوتے ہیں جس کے سبب سے ویریہ پات ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یا ہو جاتا ہے۔ دن کے وقت سونے سے علاوہ جسمانی اور رُوحانی نقصانات کے ویریہ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ خواہشاتِ نفسانی زیادہ ہو کر وشئے بھوگ کے خیالات سے ویریہ کی بناوٹ میں فرق آجاتا ہے۔ یعنی رقیق پڑ جاتا ہے۔ جو باعثِ کمزوری ہوتا ہے۔ خاص حالات میں دن کو سونا مفید ہے۔ مثلاً رات کو متواتر جاگنے یا دُور دراز سفر کرنے کے بعد اگر دن کے وقت آرام کیا جائے۔ تو صحت کے لئے اچھا ہے۔ لیکن تندرست خصوصاً نوجوانوں کے لئے دن کے وقت سونا نہایت مُضر ہے ٭

اعتدال

ہمیشہ ہر کام اور ہر بات میں اعتدال کو مدِ نظر رکھیں۔ اتی سنان اتی بھوجن اتی ورزش اتی نیند اتی جاگنا وغیرہ سے پرہیز کرنا لازمی ہے۔ ایسے ہی ان میں کمی از حد بہت تھوڑا کھانا۔ کم سونا۔ کم نہانا اور کم ورزش بھی لابھ کاری نہیں ہو سکتی۔ اس لئے ہر کام اعتدال سے ہونا چاہیئے۔ تاکہ

لابھ کاری ہو سکے۔ اس پرکار بیان کردہ سادھنوں دوارا بال برہمچاری ویریہ رکھشا بھلی بھانتی کرنے کے قابل ہو کر دُکھ رُوپی سنسار ساگر سے برہمچریہ رُوپی کشتی دوارا بُدھی رُوپی ناخدا کا آسرا لیتے ہوئے گیان وگیان رُوپی چپوؤں اور کرم اُپاسنا رُوپی رسّوں دوارا موکھش رُوپی منزل تک پہنچ سکتا ہے ؛

باب پنجم

(فصل اوّل)

ہوا

ویریہ رکھشا کے لیے شاریرک اوستھا کا درست ہونا بھی نہایت ضروری ہے۔ اس لیے اس باب میں ان سادھنوں کا ورنن کیا جائے گا۔ کہ جن کے دوارا شاریرک اوستھا درست ہو کر ویریہ اُنّتی اور رکھشا میں مدد ملتی ہے:-

. . . .

تندرستی

جس وقت شریر میں وات - پت اور کف یہ تینوں دوش رس رکت مانس - میدھا - استھی - مجھا - شکر - اوج یہ آٹھ دھاتو تتھا پیشاب پاخانہ اور پسینہ آدی ٹھیک ٹھیک ماترا میں رہے - تتھا جس کی آتما اور من پرسنّ ہو - اُسے تندرست یا سوستھ کہتے ہیں ؛

صحت کو قائم رکھنے کے لئے وید میں بھی اُپدیش دیا گیا ہے اتھروید - کانڈ ۱۹ - سوکت ۵۵ میں اُپدیش ہے - کہ ایشور کی اُپاسنا وِدّوانوں کے سنگ - اگنی ہوتر - یوگ ابھیاس - ویایام دوارا سمپورن اندریوں تتھا من کو درِڑھ بنا سواستھ کو پراپت کریں ؛

دورانِ خون کا درست ہونا ہی قائمیٔ صحت کا مول کارن ہے اور دورانِ خون تب ہی درست ہو سکتا ہے - جب خون ٹھیک طور پر جائز مقدار میں پیدا ہو - اور جائز مقدار میں شُدھ خون تب ہی پیدا ہو سکتا ہے - جب خون پیدا اور صاف کرنے والے اعضاء جگر - معدہ - دل اور پھیپھڑے اتیادی ٹھیک طور پر اپنی اپنی ڈیوٹی سر انجام دیتے ہوں - خون پیدا اور صاف کرنے والے اعضاء تب ہی صاف اور جائز مقدار میں خون پیدا کر سکتے ہیں - جب معدہ ٹھیک طور پر خوراک ہضم کر کے رس پیدا کرے - اور معدہ تب ہی

ٹھیک طور پر رس پیدا کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ جب ہاضمہ درست ہو۔ اِس لئے صحت کی درستی کے لئے ہاضمہ کا ٹھیک ہونا یا پاچن شکتی کا درست طریقہ پہ کام کرنا نہایت لازمی ہے۔ اِس لئے ایسے سادھن اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ کہ جن کے دوارا ہاضمہ کی شکتی ٹھیک رہتی ہوئی... خون کو پورے طور پر پیدا کر کے بحالیٔ صحت کا موجب ہو۔ پس اب ان سب سادھنوں کا ذکر ترتیب وار بیان کیا جاتا ہے :-

یہ شریر پانچ تتو کے سنیوگ یا ملاپ سے بنا ہوا ہے۔ جن اجزا سے کوئی چیز بنی ہو۔ اُن میں سے اگر کوئی جزو کم ہو جائے۔ تو وہ جزو اُس میں ڈالنے سے وہ درست ہو جاتی ہے۔ اور اگر وہ جزو نہ ملایا جائے۔ تو اُس میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ اِسی طرح چونکہ یہ شریر اربعہ عناصر یعنی ہوا۔ پانی۔ آگ اور مٹی وغیرہ کے ملاپ سے بنا ہوا ہے۔ اِس لئے جس نسبت سے یہ چیزیں جسم میں پائی جاتی ہیں۔ اگر اُسی نسبت سے شریر میں گھٹنے بڑھنے پر اُن کو شریر میں داخل کیا جائے۔ تو شریر درست رہتا ہے۔ ورنہ خراب یا بیمار ہو جاتا ہے۔ اِس لئے ہوا۔ پانی اور خوراک وغیرہ کا باقاعدہ نیم پورک استعمال کرنا ضروری ہے۔ تاکہ یہ شریر درست رہ کر عرصۂ دراز تک قائم رہے۔ تمام بھوتوں میں سب سے

ضروری بھوجن ہوتا ہے۔ جس کے آسرے پران چلتے ہوئے شریر کو سمفت رکھنے کا موجب بنتے ہیں۔ اور جس کے بغیر ایک منٹ بھی زندہ رہنا کٹھن ہے۔ اس لئے پہلے ہوا کے پریوگ[1] کا ورنن کیا جاتا ہے +

ہوا

زندگی کے لئے سب سے مقدم چیز ہوا ہے۔ کیونکہ بغیر خوراک کے تو انسان چند دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن بغیر ہوا کے دو چار منٹ میں موت سے دو چار ہو جاتا ہے۔ اس لئے جس قدر ہوا صاف ہوگی۔ اسی قدر وہ صحت کے لئے مفید ہوگی۔ یہی کارن ہے۔ کہ ہوادار اور پُرفضا مقامات میں رہنے والے افراد تندرست و توانا ہونے کے علاوہ خوبصورت بھی ہوتے ہیں۔ کشمیر کے باشندے عموماً خوبصورت اور خوش رنگ ہوتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ پُرفضا پہاڑ کی پاک و صاف ہوا میں رہتے ہیں۔ سو باتوں کی ایک بات یہ ہے۔ کہ صحت کو درست یا شریر کو توانا و خوبصورت بنانے کے لئے پاک و صاف ہوا اکسیر ہے۔ جس سے بیمار تندرست اور تندرست توانا ہو جاتے ہیں۔ عموماً ڈاکٹر لوگ مایوس مریضوں کو ایسے پہاڑی مقامات پر ہوا تبدیل کرنے کے لئے جانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جہاں کی وایو شُدھ اور پوتر ہو۔ اس لئے خواہشمندانِ صحت کے لئے یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ وہ حتی المقدور پاک و صاف ہوا

[1] استعمال

حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اور ایسے ذرایع اختیار کریں۔ کہ جن سے وہ ناپاک مٹی۔ گرد وغبار اور سڑی ہوئی چیزوں کی بدبو سے بچے رہیں ؞

ہوا خوری

پراتہ کال ہمیشہ ہوا خوری کے لئے کسی جنگل۔ باغ یا کھیتوں میں دو تین میل کے فاصلہ پر نکل جانا چاہئے۔ جو لوگ صبح کے وقت ہوا خوری کے لئے باہر نہیں جاتے۔ وہ اپنی صحت کے سخت دشمن ہیں ڈاکٹر چیوسی صاحب لکھتے ہیں۔ کہ صبح سویرے اٹھنا صحت کیواسطے نہایت ہی مفید ہے۔ اس سے تندرستی بڑھتی اور عمر دراز ہوتی ہے اکثر افراد بہت دیر تک بستر پر لیٹے رہنے سے اپنے پھیپھڑوں کو کمزور اور خراب کر لیتے ہیں +

ڈاکٹر ٹرال صاحب اس بات پر زور دیتے ہیں۔ کہ جو لوگ بیماری کے پھندے سے محفوظ اور ڈاکٹروں و حکیموں کے دروازے کھٹکھٹانے سے باز رہنا چاہتے ہیں۔ ان کے لئے یہی مفید نسخہ ہے۔ کہ وہ پراتہ کال اٹھ کر ہوا خوری کے لئے کھلے کھیتوں یا باغات میں جایا کریں۔ پراتہ کال کی وایو جس کو پران وایو کہا گیا ہے۔ ارتھات پرانوں کو بل دینے والی ہے۔ اس کا سیون کرنا نہایت ہی مفید ہے۔

یوروپ کے لارڈ ورڈز ورتھ (Lord Wordsworth)

کا مقولہ تھا :-

"Fresh air is an incredible virtue. Wordsworth made it a rule to go outside for having ramble every day and used to say "as he never consulted the weather, he never had to consult the physician"

ترجمہ :- تازہ ہوا ایک گونہ نعمتِ غیر مترقبہ ہے - ورڈز ورتھ نے روزانہ سیر و سیاحت کے لئے باہر جانے کا اصول بنا رکھا تھا - اور وہ کہا کرتا تھا - کہ چونکہ وہ سیر روزانہ بلا ناغہ کرتا تھا - اس واسطے اُسے کبھی کبھی ڈاکٹر سے صحت کے متعلق مشورہ لینے کی بھی ضرورت نہ پڑی +

"Fresh air will give you life and energy." "Nothing however is more conductive to healthy sleep than plenty of fresh & open air"

ترجمہ :- تازہ ہوا آپ کو زندگی اور طاقت دیگی - کوئی چیز بھی تازہ اور کھلی ہوا کی کثرت سے بڑھ کر تندرستی کی نیند بخشنے والی نہیں +

اس لئے اس بات کی ضرورت ہے - کہ ہوا عام طور پر صاف پاک میسر ہو - اپنی جائے رہائش میں بھی اسے صاف ستھرا رکھنے یا

بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے ÷

ہوا کی صفائی

قدرتی طور پر ہوا سُورج کی گرمی سے لطیف اور صاف ہو جاتی ہے۔ نیز آندھی چلنے۔ مینہ برسنے اور بجلی چمکنے سے بھی ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ دن کے وقت نباتات ہوا میں سے کاربانک ایسڈ گیس جذب کر کے اسے صاف کرتے ہیں۔ اور پھولوں کی خوشبو بھی ہوا میں مل کر اسے صاف کر دیتی ہے ÷

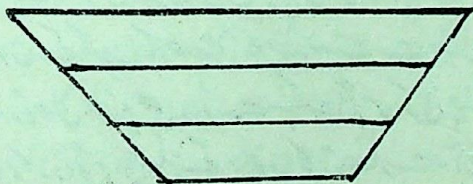
ہوا کا مصنوعی طور پر صاف کرنا

سب سے مقدم یہ ہے۔ کہ ہوا کی کثافت کے اسباب کو دور کیا جائے۔ چنانچہ اپنے مکانات وغیرہ کو خوب صاف و ستھرا رکھیں۔ اور خوشبودار چیزوں کی سامگری سے ہون کریں۔ یعنی انہیں اگنی میں ڈال کر جلائیں۔ جس سے گھر کے بیماریوں کے جراثیم بھسم ہو جائیں گے۔ اور گھر سورگ دھام بن جائے گا۔ اس کے علاوہ مکانات میں ہوا کی آمد و رفت کا مناسب انتظام رکھنا چاہیئے۔ تاکہ ان میں تازہ اور صاف ہوا آتی رہے۔ اور کثیف ہوا خارج ہوتی رہے۔ بند کمرے میں کبھی نہ سونا چاہیئے۔ اور نہ ہی سر اور منہ کو چادر۔ لحاف یا کمبل سے ڈھانپ کر سونا چاہیئے۔ یہ عادت مضر صحت ہے۔

سونے کے کمرے کا ایک دروازہ یا کھڑکی رات دن خصوصاً رات کے وقت برابر کھلی رکھنی چاہیئے۔ موسم سرما میں بھی ہوا کی آمد و رفت کے راستوں کو بالکل مسدود نہیں کر دینا چاہیئے۔ صبح کے وقت ہر ایک کمرہ کے دروازوں اور کھڑکیوں کو کھول دینا چاہیئے۔ تاکہ ہر ایک کمرہ میں ہر روز کم از کم ایک بار تازہ ہوا کا گزر ہوتا رہے۔ کیونکہ تاریک کمروں یا مکانوں کی ہوا ہمیشہ کثیف ہوتی ہے۔ مثل مشہور ہے۔ کہ جس گھر میں روشنی نہیں آتی۔ وہاں بیماری آتی ہے۔ ہر ایک کمرہ میں روشندان ہونا چاہیئے۔ تاکہ روشنی کا اس میں سے گزر ہو سکے۔ ایک کمرہ میں بہت سے اشخاص کو نہیں سونا چاہیئے۔ کسی بند کمرہ میں آگ یا کوئلے خصوصاً پتھر کے کوئلے نہیں جلانے چاہئیں۔ اور ایک بند کمرہ میں کوئلے جلا کر اس میں ہرگز ہرگز سونا نہ چاہیئے۔ ایک کمرہ میں بہت لیمپ یا چراغ نہیں جلانے چاہئیں۔ اور مٹی کے تیل کے بلا چمنی کے لیمپ یا ٹین کی بتیاں تو ہرگز نہیں جلانی چاہئیں سوتے وقت چراغ گل کر دینا چاہیئے۔ گھروں میں خوب صفائی رکھنی چاہیئے۔ باورچی خانہ۔ غسل خانہ۔ ٹٹی اور نالیوں کو خوب صاف رکھنا چاہیئے۔ فرش اور دیواروں پر ہرگز تھوکنا نہ چاہیئے۔ گھروں میں مریضوں کے کمروں کی صفائی کا خصوصیت سے خیال رکھنا چاہیئے۔ روحانی طور پر بھی وایو سے شکھشا گرہن کرنی چاہیئے + جس پرکار وایو پرانی ماتر کے پرانوں کا آدھار ہے۔ ارتھات تمام

جیو جنتو کیٹ اور پتنگ انیادی کی زندگیوں کا سرچشمہ ہے۔ اسی طرح انسان
کو بھی چاہیئے۔ کہ وہ جہاں اپنی اُنتی کے لئے یتن کرے۔ وہاں دوسرے
پرانیوں کا اُپکار کرنے کے علاوہ اُن کا سہائیک و مددگار ہونا ہوا
اپرشا۔ دویش۔ بغض۔ کینہ وغیرہ انیادی دوشوں کو کافور کرکے سب کے
ساتھ پریم۔ متر تا اور ہمدردی کرے +

اس کے علاوہ ہوا میں آزادی کا گُن موجود ہے۔ یہ ہر جگہ
آزادی سے چکر لگاتی ہے۔ اس کو کوئی روک ٹوک نہیں
سکتا۔ اس لئے منش ماتر کو بھی آزادی حاصل کرنے کا یتن کرنا چاہیئے۔
تاکہ اس کا دماغ جو توہمات۔ بدرسومات اور مذہبی قیود وغیرہ کی زنجیروں
سے جکڑا ہوا ہے۔ اُن سے مخلصی پا کر آزاد خیالی سے جگت
میں وچر کر آنند کو پراپت ہو۔ آزادی کا ذوق حاصل کرے۔ اور
بیہودہ طور پر دُنیا کے جھگڑوں میں پھنس کر سرگردان و پریشان نہ
ہوتا پھرے :

اب اگلی فصل میں پانی کا جائز استعمال اور اس کے گُن انیادی
کا ورنن کیا جائے گا :

(فصل دوم)

پانی

والیو کے لشیجات زندگی اور صحت کو قایم رکھنے کے لیئے پانی سب سے زیادہ ضروری چیز ہے۔ غذا کے بغیر صرف پانی پر انسان ہفتوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن بغیر پانی کے چند دنوں میں ہی مرجاتا ہے۔ قیام صحت کے لیے جیسے پاک وصاف ہوا کی ضرورت ہے۔ ویسے ہی پاک وصاف پانی کی ضرورت ہے۔ کثیف پانی سے ہم مختلف امراض کا شکار بنتے ہیں۔ مثلاً بھاری یا ثقیل پانی سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔ جس پانی میں چونے وغیرہ کے اجزا موجود ہوں۔ اس سے سنگِ مثانہ یا گھینگھا وغیرہ روگ ہو جاتے ہیں۔ اگر پانی میں نباتاتی یا حیوانی کثافت (جراثیم) ہو۔ تو اس سے اسہال۔ پیچش۔ کرمِ شکم بلکہ ہیضہ اور محرکہ بطنی (انیٹرک فیور) وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ پس صحت کو بحال رکھنے کے لئے پاک وصاف پانی استعمال کرنا اشد ضروری ہے۔

پانی کی صفات

خالص پانی صاف شفاف۔ بے رنگ و بے بو اور بے ذائقہ ہونا

ہے ۔ یہ ہوا کی نسبت ۸۰۰ گنا بھاری ہوتا ہے۔ بالکل خالص پانی قدرتی طور پر نایاب ہے ۔ پینے والے پانی میں مندرجہ ذیل صفات ہونی چاہئیں:۔

اس میں کسی قسم کی بو نہ ہو۔ وہ بے رنگ ہو۔ البتہ اگر گہرا پانی ہو۔ تو اس کی رنگت نیلگوں ہو۔ نہ اس کی سطح پر کوئی چیز تیرتی ہو نہ اس کے درمیان کسی قسم کی کثافت کے ذرات ہوں ۔ اور اس کو ٹھہرانے پر کسی قسم کی کوئی چیز تہ نشین نہ ہو۔ نیز وہ خوش ذائقہ ہو۔ اور اگر اس کا ذائقہ تلخ یا نمکین ہو۔ تو سمجھ لو۔ کہ وہ پانی کثیف ہے۔

پانی میں غذائیت

اگرچہ عام طور پر پانی میں غذائیت نہیں مانی جاتی۔ لیکن درحقیقت یہ غذا کا جزوِ اعظم ہے۔ کیونکہ جسمِ انسانی کی بناوٹ میں ۷۰ فیصدی یا دو تہائی سے تین چوتھائی تک پانی ہوتا ہے ۔ اس لئے بقائے حیات کے لئے یہ نہ صرف بطور غذائے جسم ضروری ہے۔ بلکہ یہ اس واسطے بھی نہایت ضروری ہے۔ کہ یہ غذا کو تحلیل کرنے اور اس کے جذب ہونے یا جزوِ بدن ہونے میں مدد دیتا ہے ۔ یہ خون کی رقت رپتلاپن، کو قائم رکھتا ہے۔ خون میں تقریباً ۸۰ فیصدی پانی ہوتا ہے۔ یہ فضلاتِ جسم کو براہِ بول و براز اور پسینہ وغیرہ خارج کرتا ہے ؂

پانی کا اِستعمال

پانی چشموں۔ جھیلوں۔ دریاؤں۔ ندی نالوں۔ تالابوں اُور کنوؤں وغیرہ سے حاصل ہو سکتا ہے۔ ان سب میں سے چشمہ اور کنوئیں کا پانی افضل ہے۔ اِس لئے حتے الامکان کنوؤں اور چشموں کا پانی جو صاف اور شفاف ہو۔ اِستعمال کرنا صحت کے لئے مفید ہو سکتا ہے۔ پینے کا پانی صاف برتنوں میں رکھنا چاہیئے۔ اور یہ ڈھکنے سے ڈھانپا رہنا چاہیے ؛

اگر پانی صاف نہ مل سکے۔ تو اس میں پھٹکری ڈالنے سے مٹی وغیرہ نہ نشین ہو جاتی ہے۔ اور اُوپر صاف پانی نظر آتا ہے۔ سب سے آسان طریقہ پانی کو تمام نقائص سے مبرا کرنے کا یہ ہے۔ کہ اس کو پورے طور پر گرم کرنے کے بعد ٹھنڈا کر کے چھان کر پیا جائے۔ اس طریقہ سے یہ لابھ کاری ہو سکتا ہے ؛

پانی کے متعلق ضروری ہدایات

صحت کو بحال رکھنے کے لئے ہمیشہ پاک و صاف پانی پینا چاہیئے۔ کثیف اور بدبودار پانی ہرگز نہ پینا چاہیئے۔ ٹھنڈا پانی رکت پت وکار گرمی۔ پیاس اور مورچھا روگ کو دُور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہلکا اور ہنکاری ہوتا ہے۔ اِس لئے شیتل جل کو ہی ہضم جن

کے بیچ میں تھوڑا بھوجن کرنے کے دو گھنٹے بعد یا جب ضرورت ہو۔ پینا چاہیئے۔ بھوجن کے بعد کیول کلّہ کر ڈالو۔ کیونکہ بھوجن کے پشچات بہت جل پی لینے سے کھانا ٹھیک ہضم نہیں ہوتا ٭ باسی پانی پینے سے کف کی وردھی ہوتی ہے۔ کھاری پانی پت کرتا کف ناشک اور ہلکا ہوتا ہے ٭

بھوجن کے پہلے خالی پیٹ رات کو سوتے وقت یا سوتے اُٹھ کر ورزش کرنے کے بعد پھل اور گرم دودھ پینے کے بعد گرمی میں دھوپ میں چلتے ہوئے پسینہ کی حالت میں۔ استری پرسنگ کے پشچات اور پیشاب و پاخانہ جانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہیئے۔ نہایت ٹھنڈا یا برف کا پانی ہاضمہ کو کمزور کرتا ہے۔ اس لیئے برف کا استعمال بہت کم کرنا چاہیئے۔ برف دانتوں کو بھی خراب کرتی ہے ٭

غسل

قائمی صحت کے لیئے ہر روز دن کو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا چاہیئے۔ اس کی تائید میں وید میں بھی اُپدیش ہے۔

رگوید اور یجروید۔ ادھیائے ۴۔ منتر ۲ میں اُپدیش ہے۔ کہ ہر شیشٹ ندی و کنوئیں کے جل سے سنان کرنے سے روگوں کی نِورتی۔ من میں پرسنّتا اور ہردیہ میں شُدّھ بھاونّا ہوتے

ہیں۔ سنان کرنے سے شریر کی درگندھ۔ موٹاپن۔ پسینہ اور تھکاوٹ
دُور ہو کر جسم شُدّھ اور پُشٹ ہوتا ہے۔ اور بھوک خُوب لگتی ہے۔
غسل دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک گرم جل سے۔ دُوسرا ٹھنڈے جل
سے۔ "بھاوپرکاش" میں بھاومسترجی لکھتے ہیں۔ کہ گرم جل کے
سنان سے بل کی ورِدھی اور وات تھا کف کا ناش ہوتا ہے۔ گرم
جل کا سنان بیمار۔ کمزور۔ بوڑھے اور بچّوں کو کرنا چاہیئے۔ باقی سب
کو شُدّھ ٹھنڈے جل سے سنان کرنا مُفید ہے۔ شریر پر گرم پانی
بھول کر بھی نہ ڈالنا چاہیئے۔ اس سے بہُت سے روگ پیدا ہوتے
ہیں۔ بُخار۔ دست۔ بدہضمی اور گنٹھیا وغیرہ والے کے روگ میں تھکن
کے بعد تین گھنٹے تک اور پسینہ کی حالت میں غسل ہرگز نہ کرنا چاہیئے
لیکن تندرست اِستری پُرشوں اور بچّوں کے سیتل جل سے سنان
کرنے سے دھاتو کی کمی۔ گرمی کے روگ اور سوپن دوش آدی روگ دُور
ہو جاتے ہیں۔ موسمِ برسات میں دن میں دو دفعہ اور موسمِ سرما میں
ایک دفعہ اوشیہ نہانا چاہیئے۔ اور سر میں دہی یا آنولے ڈالکر نہانا
دماغ کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس لئے گاہے بگاہے سر میں دہی
اور آنولے ڈال کر نہانا چاہیئے۔ اس کے علاوہ نہاتے سمے شریر کے
تمام انگوں کو خُوب مسل کر صاف کرنا چاہیئے۔ جن کو سوپن دوش
ہوتا ہے۔ یا نیند کم آتی ہے۔ اُن کو سونے سے پہلے ہاتھ پاؤں
کو ٹھنڈے جل سے دھو لینا چاہیئے +

اس کے علاوہ سرسوں کے تیل کی مالش کرکے نہانا چاہیئے۔ تیل کی مالش سے شریر لیپنٹ ہونے کے علاوہ جلد کی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ اگر تیل کی نسوار ہر روز صبح کے وقت لی جائے۔ تو زکام و نزلہ کا روگ نہیں ہو سکتا۔ اور بال بھی بہت کم سفید ہوتے ہیں۔ اگر تیل کان میں ڈالا جائے۔ تو کان کی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ اگر تیل اور نمک ملا کر دانتوں پر بطور منجن استعمال کیا جائے۔ تو دانت کی کوئی بیماری پیدا نہیں ہوگی۔ اگر تیل نہانے سے پیشتر پاخانہ کے سنھان پر لگایا جائے۔ تو مقعد کی بیماریوں ارتھات بواسیر۔ بھگندر اور اسہال وغیرہ سے محفوظ رہیں گے ؀

جل سے روحانی شکھشا

پانچوں تتو ارتھات آکاش۔ وایو۔ اگنی۔ جل اور پرتھوی کے ستوگنی بھاگ کا سمبندھ گیان اندریوں سے اور رجوگنی بھاگ کا سمبندھ کرم اندریوں سے ہے۔ جیسے آکاش کا۔۔۔۔ شبد سے وایو کا سپرش سے۔ اگنی کا روپ سے۔ جل کا رس سے اور پرتھوی کا گندھ سے۔ ارتھات شبد کا کان سے۔ سپرش کا تو چا سے۔ روپ کا چکھشو سے۔ رس کا بانی سے اور گندھ کا ناسکا سے۔ یہاں پر کیول جل کا بانی سے جو سمبندھ ہے۔ اس کا ذکر کیا جائے گا۔ اس لیے جو گن پانی میں ہیں۔ وہی گن پانی میں موجود ہونے آوشیک

ہیں۔ جل تمام برہمانڈ کا آدھار یا اُپکار کرتا ہے۔ کیونکہ نباتات۔ ہریاول۔ سبزہ زار۔ گلشن۔ گلزار۔ پھلواڑی۔ گلستان اور دیگر ہرے بھرے برکھنش اسی سے شکتی یا جیون حاصل کرتے ہیں۔ اِس لئے اُپکار کا گُن ہر منش ما تر میں ہونا چاہئے۔ ایسے ہی آپکی بانی بھی دُوسروں کو شکتی پردان کرنے والی ہو کِسی کا حوصلہ لپست مت کرو۔ دیکھئے جب مہا بھارت کے یُدھ کے سمے ارجن میدانِ جنگ میں ہتھیار ڈال دیتا ہے۔ تو اُس وقت شری کرشن جی مہاراج بانی دوارا اُپدیش دے کر اُس کا حوصلہ بندھا دیتے ہیں ؛

اس کے علاوہ پانی میں ٹھنڈک کا گُن سوبھاوک ہے۔ اِس لئے آپ کے ہردیہ میں شانتی اور بانی میں ستّا۔ مدھرتا اور سرلتا ہونی چاہئے۔ آپ کی بانی دُوسروں کو شانتی پردان کرنے والی ہو۔ نہ کہ بیہودہ دُرشت اور جلے ہوئے الفاظ سے دُوسروں کو جلانے والی ہو +

پانی اپنی سطح ہموار رکھتا ہے۔ اس لئے آپ بھی دُکھ سُکھ عزت۔ بے عزتی۔ بھوک پیاس اور دیگر مصائب کے وقت اپنی دھرم مریادا اسھِت رہیں۔ اور سمندر کے سمان آپ میں گمبھیرتا ہونی چاہئے ؛

پانی سنسار کی سرو وستوؤں کو شُدّھ کرتا ہے۔ اس لئے آپ

کی ہر ایک بات میں ارتھات شاریرک - آتمک اور ساماجک کاموں میں شُدّھتائی ہو - آپ کا آہار - آچار - وچار اور بیوہار شُدّھ ہو - آپ کی بانی - مَن - بُدّھی - چِت شُدّھ - دماغ نرمل - گیان اِندریاں پوِتر کاریہ اور شُدّھ گیان کے پراپت کرنے والی ہوں - بانی اور من میں جو دوش ہیں اُن سے پرتھک ہو کر یا اُن کو دُور کر کے شُدّھتائی...... ارتھات شُدّھ گُن دھارن کریں ÷

مندرجہ ذیل بانی کے دوش دُور کرنے آوشیک ہیں :-
فحش کلامی - گالی گلوچ کا استعمال - نِندا - چُغلی - مسخر - مخول ٹھٹھا طعنہ زنی - دُرشت کلامی - کسی کا پردہ فاش کرنا - گپ ہانکنا - احسان فراموشی - خوشامد - چاپلوسی - بازاری اور عاشقانہ باتیں - وِشے وکار کی گفتگو - دروغ گوئی - فضول گوئی - یاوہ گوئی - بیہودہ گوئی اور تکیہ کلام وغیرہ - ان کی بجائے پریہ وچن - ستیہ بولنا - پرتگیا کا پورا کرنا - بانی کا وش میں ہونا - خاموشی - کم بولنا - آہستہ بولنا اور مہذبانہ گفتگو کرنا وغیرہ گُنوں کو دھارن کرنا چاہیئے ÷

اِسی پرکار من سے اِیرشا - دویش - خودی - خود غرضی - ابھیمان - حسد - بُغض - ریا - متلون مزاجی - رعونت - غمازی - کپٹ چھل - دھوکا بازی اور مکاری وغیرہ برائیاں دُور کر کے خوش خلقی - خوش مزاجی خاکساری میانہ روی - زندہ دلی - پرہیزگاری - دھیریہ - حوصلہ - شجاعت اور دلیری وغیرہ گُنوں کو دھارن کریں ÷

اِس کے علاوہ شریر کے سرو انگوں کو صحت کی بحالی کے لئے صاف و ستھرا رکھنا بھی ضروری ہے۔ مثلاً کانوں میں تیل ڈالنا۔ آنکھوں میں انجن لگانا اور رات کے سمے آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا یا چھینٹے مارنا۔ دانتوں کو ہر روز نہانے سے پیشتر داتن سے صاف کرنا یا کوئی منجن ملنا۔ تاکہ دانتوں کی کوئی بیماری حملہ آور نہ ہو سکے۔ کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح سے صاف کرنا۔ پاخانہ کے سھفان کو تازہ جل سے بھلی بھانتی دھونا اور گرم پانی سے کبھی نہ دھونا۔ کیونکہ اس سے بواسیر کے عارضہ کے ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ شریر کے سب سھفانوں سے بالوں کو کٹوا کر صاف اور ستھرا رکھنا۔ نیز رات کو سوتے سمے ہاتھ پاؤں دھو کر سونا چاہیئے ‍۔

فصل سوئم
غذا

قیامِ صحت اور حیاتِ جاودان کے لئے ہوا اور پانی کے بعد غذا ایک نہائت ہی ضروری چیز ہے +

مختلف جسمانی حرکات و افعال کے سبب زندگی میں ہر لمحہ ہمارا جسم تحلیل ہوتا رہتا ہے۔ مثلاً جس وقت ہم کوئی کام کرتے ہیں یا چلتے

پھرتے یا بولتے۔ سانس لیتے یا سوچتے ہیں۔ تو اس میں ہمارے جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ خرچ ہو کر ناکارہ ہو جاتا ہے۔ جس کو ہم بطور فضلہ (پسینہ و بول و براز وغیرہ) جسم سے خارج کر دیتے ہیں۔ پس اس طرح جو حصۂ جسم صَرف ہوتا ہے۔ اُس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اور خوراک سے ہی جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا ہم دو مطالب کے لئے غذا کھاتے ہیں۔ ایک تو اُس کمی کو دُور کرنے کے لئے جو خرچ ہو جانے کے باعث واقع ہوئی ہے۔ اور دُوسرے اس میں مزید طاقت بھرنے کے لئے۔ اگر جسم کو کافی غذا نہ ملے۔ تو لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ اور کمزوری کے باعث مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اِس لئے یہ ضروری ہے۔ کہ ایسی غذا کا اِستعمال کیا جائے۔ جو جسم کی اچھی طرح پرورش کرنے کے علاوہ گرم تاثیر رکھتی ہو ؛

اوقاتِ غذا

کھانا ہمیشہ وقتِ مقررّہ پر کھانا چاہیے۔ کیونکہ وقتِ مقررّہ پر کھانا کھانے سے اِشتہائے صادق پیدا ہوتی ہے۔ معدہ غذا کے لئے منتظر اور اُس کے ہضم کرنے کے لئے مستعد رہتا ہے۔ اگر غذا وقت پر نہ کھائی جائے۔ تو ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ بچوں کو ہر تین گھنٹے کے بعد کھانا کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن

نوجوانوں کو اعتدال سے کھانا کھانا چاہیئے۔ ایک دفعہ کھانا کھانے سے دوسری دفعہ کھانا کھانے تک کم از کم پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیئے۔ کھانا ہمیشہ بھوک سے کم کھانا چاہیئے۔ ہمارے ملک میں عام لوگوں کو پیٹ بھر کر کھانے کی عادت ہے۔ جس کے باعث بدہضمی کی شکایت ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ خصوصاً ادھیڑ عمر اور بڑھاپے میں۔ بعض لوگ بار بار خشک و تر جو کچھ ملے کھاتے رہتے ہیں۔ اس سے بھی ہاضمہ خراب ہو کر صحت بگڑ جاتی ہے۔ کھانا کھانے میں ہمیشہ اس بات کو مدِ نظر رکھنا چاہیئے۔ کہ جب تک اشتہائے صادق نہ ہو۔ تب تک کھانا نہ کھانا چاہیئے۔ اگر کھانا کھانے کو طبیعت نہ چاہے۔ تو مت کھاؤ۔ دوسرے وقت سچی بھوک پیدا ہو کر طبیعت کھانا کھانے کی طرف پوری رغبت کریگی۔

زیادہ یا کم غذا کے اثرات

زیادہ کھانا۔ جب غذا ضرورت سے زیادہ کھائی جائے۔ تو بدہضمی ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں ریاح پیدا ہو کر نفخِ شکم اور دردِ شکم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ قبض ہو جاتی ہے۔ یا انتڑیوں میں غذا کی خراش سے دست آنے لگتے ہیں۔ بواسیر اور بھگندر وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے انسان سست جاہل اور بیوقوف ہو جاتا ہے۔ اکثر حالتوں میں موٹا اور بھدا ہو جاتا ہے۔

زیادہ مٹھائی و گھی کھانے سے (جبکہ ورزش نہ کی جائے) آدمی اکثر موٹا ہو جاتا ہے۔ گوشت کھانے سے امراضِ خون وجع مفاصل اور نقرس وغیرہ کی شکائیت ہو جاتی ہے۔ بھوک سے کم کھانے والا اِنسان ہمیشہ تندرست رہتا ہے۔ ایک فلاسفر نے لکھا ہے کہ:۔

"To lengthen your life says an old proverb - Shorten your meals and you will be healthy"

ترجمہ:۔ عمر کو دراز کرنے کے لئے ایک مشہور مقولہ یہ ہے کہ "اپنی خوراک میں کمی کرو۔ اور آپ صحت ور ہو جائیں گے"۔

بچپن میں غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ دماغی محنت کرنے والے کو زود ہضم اور لطیف غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جسمانی محنت کرنے والے کو عمدہ مرکّب غذا کی ضرورت ہے۔ بیکاری آرام طلبی یا سُستی کی زندگی میں مرغن اور شیریں غذا النبتاً کم کھانی چاہیئے۔ موسمِ گرما میں سبز ترکاریاں اور تازہ میوہ جات زیادہ کھانے چاہئیں۔ لیکن موسمِ سرما میں نائیٹروجنی اور مرغن غذا زیادہ کھانی چاہیئے۔

کھانے کے متعلق ہدایات

اگر آپ تندرست رہ کر اپنی زندگی کو سپھل کرنا چاہتے ہیں۔ تو مندرجہ

ذیل ہدایات کے مطابق عمل کرنے کی کوشش کریں :-

چکی کے پسے ہوئے موٹے اور تازہ آٹا کی روٹی بنوا کر کھائیں۔ ہمیشہ سادہ۔ ستھری۔ خوش نما۔ تر و تازہ اور خوش ذائقہ خوب پکی ہوئی زود ہضم غذا کھائیں۔ اور سبز ترکاریوں و فصلی اجناس سے لابھ اٹھائیں ۔

معتدل اور موافق اشیاء کو کام میں لانا۔ مرغن اور ثقیل غذا سے باز رہنا اور خون میں حرارت پیدا کرنے والی غذا سے دور بھاگنا چاہیئے۔ غذا آہستہ آہستہ خوب چبا کر کھانی چاہیئے۔ کیونکہ لقمہ جب منہ میں چبایا جاتا ہے۔ تو لعابِ دہن اس کے ساتھ مل کر اس کے اجزائے نشاستہ کو قابلِ ہضم بناتا ہے۔ بغیر چبانے کے جلد جلد لقمے کھانے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ دانتوں کی ڈیوٹی انتڑیوں کو سرانجام دینی پڑتی ہے۔ وہ ڈبل ڈیوٹی ادا کرنے کے باعث بھلی بھانتی ہضم کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔ اس لئے ہاضمہ میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ کھانا اچھی طرح چبانے سے ہاضمہ میں بہت کم نقص پیدا ہوتا ہے۔ اس کی تائید میں ایک فلاسفر یوں لکھتا ہے :-

"Mr. Glad Stone has told us that the splendid health he enjoyed was greatly due to his having early learnt one simple

physioligical maxim and laid it down asarule for himself always to make 25 bites at every bit of morsal"

ترجمہ :- مسٹر گلیڈسٹون نے ہمیں بتایا ہے - کہ نہایت عمدہ صحت کا لطف اُس نے اس وجہ سے اُٹھایا - کہ اُسے اپنی زندگی کے آغاز میں ہی ایک حفظانِ صحت کا اصول ہاتھ لگ گیا - اور اس نے اُسے ایک قانون کی صورت میں اپنایا - وُہ اصول ہر ایک لقمہ کو پچیس بار چبانے کا تھا ؎

کھانا ہمیشہ وقتِ معیّنہ پر کھانا چاہیئے - اگر وقت پر کھانا کھایا جائے - تو ہاضمہ دُرست رہ کر صحت قائم رہتی ہے - اور اگر اس کے خلاف کھانا مختلف اوقات پر کھایا جائے - تو ہاضمہ خراب ہو کر صحت گر جاتی ہے - جیسے آپ اگر گھڑی کو وقت پر چابی نہ دیں - تو وُہ ٹھیک طور پر نہیں چلتی - اُس کے بگڑنے کا احتمال رہتا ہے - ایسے ہی اس معدہ رُوپی مشینری کا حال ہے ؎

بہت سی بیماریوں کا کارن بے وقت کھانا کھانا ہے - یورُوپ کے لوگوں کو دیکھئے - کتنے وقت کے پابند ہیں - جنگل بیابان تک میں اُن کے خانسامے روٹی تیار رکھتے ہیں - اور وُہ لوگ وقت پر آ موجُود ہوتے ہیں - اسی واسطے وُہ تندرُست اور مضبوط ہوتے ہیں - ہم لوگوں کا تو کہنا ہی کیا ہے - وقت کی مطلق پرواہ نہیں -

جب فرصت ملی۔ کھانا کھا لیا۔ نہ وقت کا لحاظ۔ نہ صحت کا خیال نتیجہ تو عموماً بیمار رہتے ہوئے کمزور اور دربل ہو رہے ہیں۔ اس لئے جو لوگ ویریہ کی رکھشا کرنا چاہیں۔ انہیں مناسب ہے۔ کہ اپنی صحت کو قائم رکھنے کے لئے پابندیٔ اوقات کو مدِ نظر رکھیں۔ کیونکہ ایسا نہ کرنے سے ویریہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ جو لوگ اپنے کھان پان کی پرواہ نہیں کرتے۔ اور رات کو گھنٹوں گپ زنی کرتے ہیں۔ اور سونے سے چند منٹ پیشتر کھانا کھاتے ہیں۔ اُن کو سوپن دوش ہو جانا بہت ممکن ہے۔ نیز انہیں نیند بھی اچھی طرح سے نہیں آتی۔ وہ پشوؤں کی طرح آلسی بن کر سوریہ کے طلوع ہونے تک بستر پر لیٹے رہتے ہیں۔ سونے سے تین یا چار گھنٹے پہلے کھانا کھا لینا چاہیئے۔ تاکہ اس وقت تک ہضم ہو جائے۔ کیونکہ پیٹ کے بھاری ہو جانے کے باعث عجیب و غریب خواب آتے رہتے ہیں۔ اور اس سے ویریہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

ڈاکٹر کارپینٹر اور ڈاکٹر بیلفور صاحب فرماتے ہیں۔ کہ رات کو کھانا کھانے کی مقدار بہت کم ہونی چاہیئے۔ ویریہ کی بیماریوں میں دیکھا گیا ہے۔ کہ ایک وقت کھانا کھانے سے بہت لابھ پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر ٹرال صاحب کی کتاب کا مطالعہ کیجیئے۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ وہ بھی اس امر کی تائید کرتے ہیں۔ کہ اگر کھانا صرف ایک وقت کھایا جائے۔ اور رات کو دودھ وغیرہ پر گزارہ کیا جائے۔ تو ویریہ کو بہت

لابھ پہنچتا ہے۔ طبیعت خوش اور بدن میں ہلکا پن رہتا ہے۔ رات کو نیند اچھی طرح اور خواب بہت کم آتے ہیں۔ کھانا کھاتے وقت طبیعت کو خوش وخرم رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ رنج وغم۔ فکر۔ اندیشہ اور بھے کی حالت میں اگر کھانا کھایا جائے۔ تو بخوبی ہضم نہیں ہوتا۔ کھانا ہمیشہ تازہ پکا ہوا کھانا چاہیئے۔ اور بچوں کو صبح باسی روٹی نہیں دینی چاہیئے۔ کھانے کے درمیان تھوڑا سا پانی پینا چاہیئے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے درمیان زیادہ پانی پینے سے معدہ کی رطوبت ہاضم پتلی ہو کر ہاضمہ کو کمزور بنا دیتی ہے۔ کھانا کھانے سے فوراً پہلے یا فوراً بعد بھی پانی نہیں پینا چاہیئے۔ البتہ کھانا کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل یا دو تین گھنٹے بعد حسب خواہش پانی پینا مفید ہے +

کھانا کھانے کے بعد ایک آدھ گھنٹہ تفریح وآرام کرنا چاہیئے۔ کیونکہ جب غذا معدہ میں جاتی ہے۔ تو طبیعت اس کے ہضم کرنے کی طرف متوجہ ہوتی ہے۔ اس لئے معدہ کی طرف زیادہ خون جاتا ہے۔ تاکہ رطوبت ہاضم زیادہ تراوش پا لے۔ پس اس وقت اگر کوئی دماغی یا جسمانی محنت کی جائے۔ تو طبیعت اور خون کا رجوع دوسری طرف ہو جاتا ہے۔ اور معدہ کی طرف خون کے کم جانے سے رطوبت ہاضم کافی مقدار میں پیدا نہیں ہوتی۔ اس لئے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے اور غذا بخوبی ہضم نہیں ہوتی۔ اس لئے کھانا کھانے کے تھوڑی دیر

بعد غسل کرنا یا جماع کرنا بھی مضرِ صحت ہے۔ ایسا ہی دماغی یا جسمانی محنت کرلینے کے بعد فوراً کھانا کھانا بھی مضر ہے +

کمزور آدمیوں کو بالخصوص جن کا ہاضمہ خراب ہو۔ کھانا کھانے کے بعد زیادہ تفریح و آرام کرنا چاہیئے۔ ایک وقت کے کھانے میں دو چار قسم کی غذائیں ہوں۔ تو مضائقہ نہیں۔ لیکن کئی قسم کی مختلف لطیف و ثقیل و زود ہضم و دیر ہضم اغذیہ کو باہم کھانے سے بھی ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ جب ایک ہی وقت میں دو چار قسم کی غذائیں کھانے کا اتفاق ہو۔ تو لطیف اور زود ہضم غذا ثقیل اور دیر ہضم غذا سے پہلے کھانی چاہیئے۔ اور اس بات کو مدِ نظر رکھنا چاہیئے۔ کہ ایسی غذائیں جو باہم مل کر مضرِ صحت بن جاتی ہیں۔ انہیں ملا کر نہیں کھانا چاہیئے۔ جیسے دودھ اور ترشی اور دہی اور مولی وغیرہ +

جب آدمی بوڑھا ہونے لگے۔ تو اُسے غذا بھی کم کھانی چاہیئے۔ کیونکہ بڑھاپے میں ایک تو محنت و مشقت کم ہوتی ہے۔ دوسرے ہاضمہ بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ رات کو پیٹ بھر کھانا کھاتے ہی سونا نہ چاہیئے۔ کیونکہ حالتِ خواب میں فعلِ ہضم ضعیف ہوتا ہے۔ اس لیئے کھانا کھانے کے کم از کم دو تین گھنٹے بعد سونا چاہیئے۔

کھانا ہمیشہ پاک و صاف برتنوں میں ڈال کر صاف جگہ اور صاف دسترخوان پر کھانا چاہیئے۔ میلے اور غلیظ برتنوں میں کھانا ہرگز نہ

کھانا چاہیئے - ہر شخص کو علیحدہ برتن یا رکابی میں کھانا چاہیئے - ایک ہی رکابی میں دو چار آدمیوں کو مل کر نہیں کھانا چاہیئے - کیونکہ ممکن ہے - کہ ایک آدمی کے ہاتھ وغیرہ میلے ہوں - اور دوسرے کو اس سے کراہت آتی ہو - یا کوئی کسی چھوت کی بیماری میں مبتلا ہو - جس سے ایک دوسرے تک بیماری کے سرایت کر جانے کا اندیشہ رہتا ہے - کھانا ہمیشہ ہاتھ دھوکر کھانا چاہیئے - اور انگلیوں کے ناخن ہمیشہ تراش کر صاف رکھنے چاہئیں - کیونکہ اگر وہ بڑھے رہیں - تو ان کے اندر میل بھر جاتی ہے - اور وہ بدنما معلوم ہوتے ہیں - نیز ان میں جراثیم مرض کے جمع ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ؎

کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے - تاکہ ان میں گرد و غبار نہ پڑے - اور مکھیاں وغیرہ نہ بیٹھ سکیں ؎

کھانا کھاتے وقت اس بات کی نہایت احتیاط رکھیں - کہ کھانے پر مکھیاں نہ بیٹھنے پائیں - بلکہ کھانے کے کمرے میں مکھیاں نہ آنے پائیں - کیونکہ مکھیوں کی زہریلی غلاظت کھانے میں لگ کر کھانے کو بھی زہریلا بنا دیتی ہے - اگر کھانے میں مکھی گر جائے یا مر جائے - تو وہ کھانا مکروہ بلکہ خطرناک ہو جاتا ہے - کھانا کھانے کا کمرہ صاف اور ہوادار ہونا چاہیئے - اس میں کسی قسم کی بو نہ آتی ہو - کھانا کھلانے والا خدمتگار بھی صاف ستھرا ہو

اُور حتےّ الامکان خُوش رُو اور خُوش خُو ہو۔ میلا اور بدشکل نہ ہو۔ کھانا پکانے اور کھانا کھانے کے برتنوں کو خوب صاف رکھنا چاہیئے۔ برتنوں کو ہر ماہ کے بعد قلعی کرانا چاہیئے۔ اور اِس بات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ قلعی میں سیسا نہ ملا ہُوا ہو ؛

دُودھ

دُودھ ایک کامل غذا ہے۔ کیونکہ اِس میں وُہ تمام اجزا موجود ہیں۔ جن سے کہ اِنسان کا جسم پرورش پاتا ہے۔ شیر خوار بچّوں کے لیئے کم از کم نو ماہ یا ایک سال تک بچہ کو صرف دُودھ ہی پلانا چاہیئے۔ خصُوصاً اُس کی ماں کا دُودھ زیادہ مُفید ہے۔ عام طور پر گائے۔ بکری اور بھینس کا دُودھ اِستعمال کیا جاتا ہے۔ کچّے دُودھ کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیئے +

دُودھ کے متعلق ہدایات

طالب علموں اور دماغی کام کرنے والوں کو ہمیشہ گائے کا دُودھ پینا چاہیئے۔ دُودھ کو فوراً ایک بار نہیں پینا چاہیئے۔ بلکہ گھونٹ گھونٹ کرکے پینا چاہیئے۔ کیونکہ ہر گھونٹ کے ساتھ لعابِ دہن مِل کر اُس کو زُود ہضم بنا دیتا ہے ؛

دُودھ پینے کے بعد کوئی تُرش چیز نہ کھانی چاہیئے۔ اور نہ ہی

کوئی تُرش چیز کھا کر اُوپر سے دُودھ پینا چاہیئے۔ خالی معدہ دُودھ پینے سے عموماً ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ رات کا کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد دُودھ پینا چاہیئے ؞

(فصل چہارم)

وَرزِش

تندرستی کے بیان میں بتلایا گیا ہے۔ کہ دَوران خُون کے دُرست رہنے سے ہی شریر رُوپی مشینری بھلی بھانتی چلتی ہوئی روگوں سے سُورکھشت رہ سکتی ہے۔ اور دَورانِ خُون شریر کے ہر حصّہ میں تب ہی ٹھیک طور پر دَورہ کر سکتا ہے۔ جب شریر کے ہر حصّہ کو حرکت میں لایا جائے گا جس حصّہ میں حرکت پیدا نہ کی جائے۔ اُس حصّہ میں خُون ٹھیک طور پر چکر نہیں لگاتا۔ جس کے باعث اُس حصّہ میں کوئی نہ کوئی نقص واقع ہو جاتا ہے۔ مثلاً آپ ایک جگہ لگاتار دو چار گھنٹے بیٹھے رہیں۔ تو بعض دفعہ آپکے پاؤں حرکت کرنے کے ناقابل ہو جاتے ہیں۔ مگر اگر پاؤں کو دبایا جائے۔ یا حرکت دی جائے۔ تو اُن کی سُنسناہٹ دُور ہو جاتی ہے۔ اور وہ چلنے کے قابل ہو

ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں خون کا دَورہ حرکت دینے سے شروع ہو جاتا ہے۔ اسی پرکار بعض اوقات آپ کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ تو تیل کی مالش کرنے سے کچھ افاقہ ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی پیٹ درد کی حالت میں اگر پیٹ پر مالش کرائی جائے۔ تو درد دُور ہو جاتا ہے۔ جس سے صاف ظاہر ہے۔ کہ شریر کے ہر ایک حصّہ میں ہر روز حرکت پیدا کرنا صحّت کو بحال رکھنے کے لئے اشد ضروری ہے۔ بس ہر فردِ بشر کو ہر روز کھلی ہوا میں ورزش کرنی چاہیے۔ دیرپا رکھنا اور صحّت کو درست رکھنے کے لئے ورزش اکسیر کا حکم رکھتی ہے +

ورزش سچ مچ زندگی کا سرچشمہ ہے۔ تندرستی کا بیمہ ہے۔ تندرست خیالات کا منتر ہے۔ نربھیتا کا خزانہ ہے۔ جیون آنند کا بھنڈار ہے۔ اور صحّت کا مُول کارن ہے۔ جن ممالک میں ورزش کی قدر کی جاتی ہے۔ وہاں بہادر۔ دلاور۔ مضبوط اور رشٹ پشٹ انسان پلئے جاتے ہیں۔ ہر ایک پاٹھ شالہ۔ سکول اور کالج اتیادی میں ورزش ضروری مضمون ہونا چاہیے۔ تب ہی آئندہ نسلیں مضبوط و توانا ہو کر ہر طرح کی ترقی کرنے کے قابل ہو سکیں گی۔ کنیاؤں کی پاٹھ شالاؤں میں بھی ورزش لازمی مضمون تصور کیا جانا چاہیے۔ تاکہ وہ تندرست رہتی ہوئی اچھی خوبصورت سنتان اُتپن کرنے کے قابل بن سکیں۔ عموماً تعلیم یافتہ لڑکیاں بچے پیدا کرنے کی

نا قابلیت کے کارن پرلوک سدھار جاتی ہیں۔ گھر کے کام کاج استریوں
کو خود کرنے چاہئیں۔ تا کہ کچھ نہ کچھ ورزش ہوتی رہے ÷
وید میں بھی ورزش کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ جیسا کہ یجروید
ادھیائے ۱۲۔ منتر ۸ میں آیا ہے۔ کہ منشوں کو چاہیئے۔ کہ
اوشدھیوں کا سیون۔ یوگ ابھیاس اور ویایام یعنی ورزش کے
سیون سے روگوں کو نشٹ کرکے سکھ کو پراپت ہوں ÷
اتھرووید۔ کانڈ ۳۔ سوکت ۱۱۔ منتر ۲ و ۳ میں لکھا ہے۔ کہ پران
اور اوپان، وایو کی گتی ٹھیک نہ رہنے کے کارن خون جم کر روگوں
کو پیدا کرتا ہے۔ اس لئے منشوں کو اوچت ہے کہ ورزش کے
ذریعہ اپنے پران اور اوپان وایو کو ٹھیک رکھ کر اپنی شاریرک اوستھا
کو سدھاریں۔ اور دُر آچار سے بچ کر اپنے جیون کو شبھ کاموں میں
لگاویں ÷
چرک شاستر میں لکھا ہے۔ کہ ورزش کرنے سے شریر میں ہلکا پن
ہر ایک کام کرنے کی شکتی۔ مضبوطی۔ پریشرم کے کام رغبت۔ دوشوں
کا ناش اور جٹھر اگنی کی وردھی ہوتی ہے۔
تات پریہ یہ کہ ورزش صحت کو درست رکھنے اور شریر کو بلوان و
مضبوط بنانے کے لیئے اتی لابھ کاری ہے۔ وہ لوگ جو ورزش نہیں
کرتے۔ دنیا زندگی کا خاک لطف اٹھا سکتے ہیں۔ جو لوگ یہ کہتے ہیں
کہ ہمیں ورزش کرنے کے لئے وقت نہیں ملتا۔ اُن کو پھر بیمار رہنے

کے لئے وقت ضائع کرنا پڑے گا۔

Lord Derby justly observed "those who do not find time for exercise, will have to find time for illness"

ترجمہ :- لارڈ ڈربی نے صحیح طور پر کہا ہے - کہ وہ افراد جو ورزش کے لئے وقت نہیں نکال سکتے۔ اپنی بیماری کے لئے وقت نکالنے پر مجبور ہوں گے ۔

ورزش کئی پرکار سے کی جاتی ہے۔ مثلاً ڈنڈ پیلنا۔ مگدر ہلانا۔ موگری اٹھانا۔ بھاگنا۔ ڈمبل پھیرنا۔ اس کے علاوہ کرکٹ۔ فٹ بال۔ ہاکی اور ٹینس وغیرہ کے ذریعہ بھی ورزش کی جاتی ہے۔

دوا کوئی ورزش سے اعلیٰ نہیں - یہ نسخہ ہے کم خرچ بالا نشیں

ورزش عورتوں۔ مردوں۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

ورزش سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ اور جسم میں قوت۔ پھرتی اور چستی پیدا ہوتی ہے۔ نیز اعضائے رئیسہ دل۔ دماغ اور جگر قوی ہوتے ہیں۔ دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ اور فضلاتِ جسمانی اچھی طرح خارج ہوتے ہیں۔ نیند خوب آتی ہے۔ اور معدہ قوی ہوتا ہے۔ جس سے اشتہا خوب لگتی ہے۔ نیز جسم فربہ۔ سڈول اور خوش نما اور چہرہ بارعب ہو جاتا ہے۔ بلا ورزش کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ اشتہا معدوم ہو جاتی ہے۔ اور دورانِ خون ٹھیک طور پر کام نہیں کرتا۔ کیونکہ جگر، معدہ

گُردے اور پھیپھڑے اپنا اپنا فعل اچھی طرح انجام نہیں دیتے۔ اور دل سُست، کمزور اور مغموم اور جسم دُبلا پتلا و کمزور رہتا ہے۔ نیز جگر میں خون کا اجتماع بھی ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر بواسیر ہو جاتی ہے۔ علاوہ بریں فراخِ شکم۔ دردِ معدہ اور درد گُردہ وغیرہ بہت سی تکالیف آگھیرتی ہیں۔ لہٰذا ہر شخص کو اپنی طاقت کے لحاظ سے ورزش ضرور کرنی چاہیئے۔

وہ اشخاص جو نوجوانی میں زمانہ کی بداعتدالیوں اور بدکاریوں کا شکار ہو چکے ہوں۔ اُن کے لئے ورزش ایک نعمتِ بے بہا ہے۔ اور وہ بذریعہ ورزش منزلِ مقصود تک پہنچ سکتے ہیں۔ الغرض ورزش سے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں حتیٰ کہ بعض بیماریاں ورزش کرنے سے ہی دُور ہو جاتی ہیں۔

بیٹھکیں لگانے سے بواسیر خونی ہو یا بادی۔ نئی ہو یا پُرانی۔ بہت جلد دُور ہوتی ہے۔ زمین پر کسی کپڑے کا اینڈوا بنا کر رکھ کر اُس پر سر رکھ کر اور ہاتھ کانوں کے قریب رکھ کر اُلٹا کھڑا ہونا اور پاؤں کو کسی دیوار کے سہارے لگانا بھی ایک اعلیٰ ورزش ہے۔ اس سے گردن مضبوط۔ معدہ قوی اور کہنہ سے کہنہ جریان اور بڑھا ہوا شکم گھٹ جاتا ہے۔ ڈنڈ لگانے سے معدہ کے جملہ امراض دُور ہو جاتے ہیں۔ بدہضمی۔ باؤ گولہ۔ اور فراخِ شکم وغیرہ وغیرہ کے لئے تو سب ہی ورزشیں مفید ہیں۔ پس اگر آپ زندگی کا لطف اُٹھانا چاہتے ہیں۔ تو سندھیا اُپاسنا اور بھجن کیرتن کی طرح بلاناغہ ورزش بھی کیا کریں۔

سونا

قائمیٔ صحت کے لئے سونے میں باقاعدگی کا ہونا بھی نہایت لازمی امر ہے۔ ہر ایک انسان کو آٹھ گھنٹے سے ادھک اور چھ گھنٹے سے کم کداپی نہ سونا چاہیئے۔ ادھک یا نیون سونے سے صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ نروگیتا چاہنے والے منشوں کو دن کے وقت کداپی نہ سونا چاہیئے اس سے صحت میں نقص واقعہ ہو جاتا ہے۔ البتہ موسم گرما میں کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹہ سونا اچھا ہے۔ چرک ادھیائے ۲۱ میں لکھا ہے۔ کہ ٹھیک طریقہ سے سونے سے سُکھ اور دیرگھ آیو پراپت ہوتی ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے یہ نیم نہیں ہے۔ کہ وہ ۶ گھنٹے ہی سوویں۔ اُن کی جتنی اچھیا ہو سوویں۔ سونے کا کمرہ ہوادار ہونا چاہیئے۔ جس میں دھوپ بھی بھلی پرکار آسکے۔

ایک کمرہ میں زیادہ آدمی نہیں سونے چاہئیں۔ چارپائی سر کی طرف سے اونچی اور پاؤں کی طرف سے نیچی ہونی چاہیئے۔

بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ سونا چاہیئے۔ خاص کر شیرخوار بچوں کو بارہ برس کے لڑکے یا لڑکی کو نو گھنٹے کے قریب سونا چاہیئے۔ ۱۰ بجے سے پہلے یا غایت درجہ ۱۰ بجے سونا اور پراتہ کال اٹھنا صحت کے لئے اتی لابھ کاری ہے۔ بقول شخصے ؎

رات کو سونا سویرے اُٹھنا شتاب صحت و دولت بڑھائے عقل کو دے تاب

رات کو بھلی بھانتی سو کر لطف اٹھانا چاہتے ہو۔ تو سب سے اچھی ترکیب یہ ہے۔ کہ دن محنت میں گزارو۔

"The busy man has no time to brood or fret"

ترجمہ:۔ مصروف آدمی کے پاس پریشان ہونے کے لئے کوئی وقت نہیں ہوتا۔

سونے سے تھوڑی دیر پہلے پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھانا چاہئے زیادہ تر داہنی کروٹ پر سونا مفید ہے۔ کیونکہ جو منش شریر کی بناوٹ اچھی پرکار سے جانتے ہیں۔ وہ اس بات کو سمجھتے ہیں۔ کہ داہنی طرف سونے سے بھوجن معدہ کے بھیتر سے آسانی سے انتڑیوں میں چلا جاتا ہے۔ بائیں کروٹ پر سونے سے بھوجن معدہ میں دوسری طرف پڑا رہتا ہے۔ نیز قلب بھی دب جاتا ہے۔ اس لئے حتی الامکان داہنی کروٹ پر سونا چاہئے۔ داہنی کروٹ کے تھک جانے پر بائیں کروٹ بدلی جا سکتی ہے۔ جتنی دیر تک اچھی طرح سے نیند آئے۔ تب تک چارپائی پر لیٹے رہنا چاہئے۔ ورنہ چارپائی پر پڑے رہنا مفید نہیں۔ ایک مہاتما لکھتا ہے۔ کہ

"Get up promptly in the morning when you awake"

ترجمہ:۔ بوقت صبح فوراً بستر سے اٹھ کھڑے ہو۔ جب تمہاری نیند

کھلے ؛

جس چارپائی پر سونا ہو۔ وہ نرم نہ ہو۔ بستر اسخت ہو۔ ہمیشہ مُنہ باہر نکال کر سونا چاہیئے۔ بعض لوگ چادر یا رضائی سے مُنہ ڈھانپ کر سوتے ہیں۔ جس کے کارن اشدھ وایو سیون کرنی پڑتی ہے۔ پاؤں ہمیشہ پسار کر سونا چاہیئے۔

"A single bed is always to be preferred both for married and unmarried people"

ترجمہ :- ہر شادی شدہ اور کنوارے انسان کو ہمیشہ اکیلا سونے کو ترجیح دینی چاہیئے ؛

"If possible the sleeping room should always be exposed to the sunlight. The apartment should thoroughly be ventilated during the day and there should be an ample supply of fresh air through the entire night"

ترجمہ :- اگر ممکن ہوسکے تو سونے کے کمرہ میں سورج کی روشنی ضرور پڑنی چاہیئے۔ کمرہ میں دن رات پورے طور پر ہوا کی آمدورفت ہونی چاہیئے۔ تمام رات بھر کافی تازہ ہوا مہیا ہونی چاہیئے۔ بند کمروں میں سونا نہایت مُضر ہے۔ مکان میں تازہ ہوا خوب

آنی چاہیئے ⁂

گھروں کو ہَون اتیادی دوارا شُدھ رکھنا چاہیئے۔ رات کو بہت جگا کر نہیں سونا چاہیئے۔ سونے سے پہلے پیشاب کرکے سونا چاہیئے پانی یا دُودھ پی کر اُسی وقت ہرگز نہ سونا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے سوپن دوش کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ہمیشہ ایکانت میں اکیلے وقتِ مُقررہ پر سونا چاہیئے۔

جاگنے کا طریق

بہُت سے لوگ صُبح کے وقت ایسے گھبرا کر اُٹھتے ہیں۔ جیسے اُن پر کوئی آفت آگئی ہو۔ اور بہُت سے فوراً پلنگ پر سے اُٹھ کر اِدھر اُدھر گھومنے لگ جاتے ہیں۔ اور بہُت سے اُٹھتے ہی فراغت کے واسطے گھر کی ٹٹی میں چلے جاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے صحت بگڑ جاتی ہے۔ اِس لئے جو لوگ صحت کے خواہاں ہیں۔ اُنہیں چاہیئے۔ کہ آنکھ کھُلنے کے بعد صُبح کے وقت دس یا پندرہ منٹ کے لئے سیدھے پلنگ پر لیٹے رہیں۔ اس کے بعد اُٹھ کر بیٹھ جائیں۔ اور کچھ دیر کے لئے بیٹھے رہیں۔ تب شانتی کے ساتھ پلنگ پر سے اُٹھ کر شوچ وغیرہ کے لئے جائیں۔ ایسا کرنے سے دِل طاقتور اور دماغ تیز ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے ناظرین حقیقی راحت و ترقی حاصل کر سکتے ہیں

انتم نویدن

سجن گن! ہیں نے اپنی معمولی واقفیت اور تجربہ کے انوسار حتے الامکان برہمچریہ کی عظمت - ویریہ رکھشا کے سادھن اور شاریرک اُنتی کے نیم وید شاستروں کے پرمانوں مہاپرشوں ودوانوں کے حوالجات اور ان کے جیون چرتر ورنن کرنے کے علاوہ دلائل سے بھی سدھ کر دیا ہے - اب آپ سجنوں کا کام ہے - کہ اس پستک کے مطالعہ سے ..... لابھ اٹھانے کا یتن کریں ::

ناظرین! اب میں آپ سے جدائی اختیار کرنے والا ہوں - جو کچھ آپ کی بھینٹ کرنا تھا - کر چکا - اب آپ سے علیحدہ ہوتے وقت وید شاستر پرانے زمانہ کے رشی منیوں - اکھنڈ برہمچاری بھیشم پتامہ - شنکر آچاریہ - اور مہرشی دیانند اتیادی مہاتماؤں کے نام پر بھارت ماتا کی طرف سے آپ سب سے اپیل کرتا ہوں - کہ :-

اگر آپ چاہتے ہیں - کہ سنسار کا کلیان ہو - ہر جگہ اگیان - اودیا جہالت اور دشٹتا کا ناش ہو کر گیان - وگیان اور سریشٹتا براجمان ہو - بدمعاشی - زناکاری - عیاشی - ہست کریا - بالکوں سے کچیشٹا - ویشیا گمن اور وبھچار آدی دوش ملیامیٹ ہو کر شدھ آچرن کا دور زمان ہو -

اور ویریہ رکھشا کا ہر نر ناری کو دھیان ہو۔ روگ۔ کمزوری۔ سُستی۔ آلسیہ
اور نامردی کا ابھاو ہو کر ہر بالک۔ یووک۔ استری اور پُرش نروگیہ۔ توانا۔
مضبوط۔ بلوان۔ چست و چالاک اور سرو میدان ہو۔ شاریرک۔ آتمک اور
ساماجک اُنّتی پراپت ہو کر آپ سب کا کلیان ہو۔ پرادھینتا کا ابھاو اور
سوتنترتا پردان ہو۔ آپ کا شُدّھ آہار۔ آچار۔ وچار اور بیوہار ہو کر آپ کا
اُدّھار اور ولیش کا سُدھار ہو۔ پاک ناریوں کی عصمت دری کا سرو بازار
ہو۔ سرو برہمانڈ میں آنند منگلا چار ہو۔ بیڑا آپ کا پار ہو۔ آپ کا پرمیشور
پریم و محبت۔ دھرم میں لگن اور پربھو سے پیار ہو۔ بال وواہ۔ بیوہو وواہ
برِدھ وواہ۔ پربھیشٹا رہت وواہ اور گُن کرم اور سوبھاو کے وِرُدّھ وواہوں
کا ابھاو ہو۔ پرسپر استری پُرشوں کا وِرُدّھ جھگڑا نہ ہو۔ پتی پتنی پریم
پُوروک اُپو وِینت کریں۔ تو آپ برہمچریہ کا پالن کریں ؀

اگر آپ کی ابھیلاشا ہے۔ کہ آپ میں طاقتِ جسمانی ہو۔ رنگِ رُخ
نُورانی و ارغوانی ہو۔ دراز زندگانی ہو۔ نہ آپ کو کوئی بیماری ناگہانی ہو۔
طاقت آپ کی لاثانی ہو۔ کسی پرکار سے بھی نہ ہانی ہو۔ حاصل طاقتِ
روحانی ہو۔ وید شاستر زبانی ہو۔ ایشور کی دیالتا اور مہربانی ہو۔ پراپت
آنند جاودانی ہو۔ قائم آپ کی جوانی ہو۔ نصیب شادمانی ہو۔ بُدھی و
دماغ شُدّھ۔ انتہ کرن نرمل اور پوتر آپ کی بانی ہو۔ حاصل طاقت و
تندرستی اور موکھش مدامی ہو۔ تو آپ سدیو برہمچریہ کا پالن۔ ہون یگیہ۔
زندہ دِلی کا سیون۔ ورزش اور پربھو کیرتن کیا کریں ؀

اگر آپ کی اِچھّیا ہے - کہ آپ کے چہرے پر جلال ہو - نہ کسی پرکار
کا آپ کو ملال و زوال ہو - ہر فن میں آپ کو کمال ہو - نہ کسی کو زک
پہنچانے کی مجال ہو - اعلےٰ آپ کی چال اور شدّھ خیال ہو - طبیعت
آپ کی خوشحال ہو - ایشور سے وصال ہو - پروپکار اور دیش اور اپنے
سُدھار ارتھ ہی ہر وقت قیل و قال ہو - شانتی - دھیریہ اور سرلتا سے
آپ کی طبیعت مالا مال ہو - روگ رہت رِشٹ پُشٹ دیرگھ آیُو والا
ہر استری پُرش - یووک - بردھ اور بال ہو - تو آپ نہایت خوبی سے
برہمچریہ کا پالن کریں ؎

اگر آپ کی خواہش ہے - کہ ودھواؤں کی آہ و زاری اور یتیموں
کا نالہ نہ سننا پڑے - بیواؤں - اناتھوں - بزدل کمزور اور ناتوان کم
حوصلہ استری پرشوں کا ابھاو ہو - اندھے - لنگڑے - گنجے - بہرے -
کوڑھی اور پاگلوں کی تعداد میں کمی واقع ہو - تپ دق - دمہ - برص -
بھگندر - مرگی - آتشک - سوزاک سستی - نامردی - جریان - احتلام
لقوہ - فالج - مالیخولیا - جنون - رعشہ - سکتہ - ضعفِ حافظہ - سر چکرانا
دل کی دھڑکن - ضعفِ بصارت - ضعفِ جگر اور ضعفِ باہ وغیرہ
بیماریاں کافور ہو جائیں - بھائی کو بہنی کا اور بہنی کو بھائی کا ویوگ دیکھنا نہ
پڑے - ماتا پتا کو اپنی سنتان کی موت دیکھنی نہ پڑے - بوڑھے اور
بچے بیاہ کر کے ودھواؤں کی تعداد نہ بڑھا سکیں - جوانی کی عمر میں
کمر اور گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر نہ اٹھنا پڑے - عینک کی ضرورت نہ پڑے -

وسمہ اور مہندی کے لئے سرگردان نہ ہونا پڑے۔ کُشتے چُورن طاقت بحال کرنے کی اوشدھی کی تلاش کی حاجت نہ ہو۔ حکیموں اور ڈاکٹروں کے دروازے کھٹکھٹانے نہ پڑیں۔ اندریاں شتھل ہو کر کام کرنے سے استعفےٰ نہ دیں۔ صحت برقرار رہے۔ استری پرش دراز قد۔ قوی ہیکل۔ بلوان۔ مضبوط۔ گیان وان۔ بدھیمان۔ وچاروان۔ روپ وان اور دیرگھ آیو والے ہوں۔ روگوں کی نورتی اور اروگیتا پردان ہو شانتی۔ دھیریہ۔ پریم۔ آنند اور پرسنتا کی چاروں اور ورشا ہو۔ رنج و غم۔ فکرو اندیشہ۔ بھئے۔ انتظار۔ حسد۔ بُغض۔ ریا۔ کینہ۔ اور نفرت کافور ہو جائیں۔ بل۔ بدھی۔ گیان کی ورِدھی ہو۔ آتما شدھتائی اور سپھلتا پردان ہو۔ کلیش دوش۔ وشے وکار اور تاپ ملیامیٹ ہو جائیں۔ تو آپ برہمچریہ کا پالن کریں ؎

دیویوں سے اپیل

ویدِ شاستر کے نام پر سبتا۔ دمینتی۔ تارا۔ سلوچنا۔ گارگی۔ دروپدی۔ لیلاوتی۔ ودُّما۔ شکنتلا۔ پدماوتی۔ مندالسا۔ مندودری اور کنتی جیسی پتی برتا دیویوں کے نام پر۔ درگاوتی۔ چنچل کماری۔ اہلیا بائی۔ میرا اور انوسویا اتیادی بہادر استریوں کے نام پر آپ بہنوں سے نویدن ہے۔ کہ آپ اودیا۔ بدرسومات۔ توّہمات اور جھوٹے برت۔ جنتر منتر۔ تنتر اتیادی کے جھگڑے۔ نانا پرکار کی جڑ

وستوؤں کی پوجا۔ نئے فیشن اور چمکدار وستر اور بھوشنوں کا تیاگ کر کے سادگی دھارن کر کے پتیوں کی سیوا اور برہمچریہ کا دھارن کرنے اُر پرتن کرتے ہوئے اپنے پتیوں کو اِس کاریہ میں سہایتا دیں +

اے دیویو! اگر آپ چاہتی ہیں۔ کہ آپ کو ہسٹیریا۔ مرگی۔ لیوکوریا اور عورتوں کے سمبندھ میں دیگر روگ نہ ستائیں۔ آپ بچے جننے وقت ہی پرلوک نہ سدھاریں۔ آپ کو دائمُ المریض نہ رہنا پڑے۔ آپ کا دھن ڈاکٹروں اور حکیموں کے ارپن نہ ہو۔ آپ کے بچے مضبوط و توانا ہوں۔ ان کو بچوں کی بیماریوں میں مبتلا نہ رہنا پڑے۔ وُہ دیش کے سیوک اور بھارت کے سچے سپوت بنیں۔ آپ کے پتی آپ کے سر پر موجود رہیں۔ اور آپ کی عصمت کو قائم رکھ سکیں۔ تو آپ برہمچریہ کا پالن۔ زندہ دلی کا سیون۔ ورزش اور پربھو بھگتی کیا کریں ؛

پیارے سجنو! یدی آپ کو اس بوڑھے آریہ ورت کو سُدھارنے کا دھیان ہے۔ تو آپ سب اس بے بہا جوہر امول رتن ویریہ روپی رسائن کا سیون کریں۔ اور دُوسروں کو بھی ایسا کرنے کی پریرنا کریں۔ پھر دیکھیے۔ کیا آنند آتا ہے۔

انتم میری بنتی ہے۔ کہ آپ کے دیش جاتی اور آپ سب کا تب ہی سُدھار ہوگا۔ جب آپ سب ویدک دھرم کی شرن میں آکر اس کے انوسار اپنا آچرن اختیار کرتے ہوئے برہمچریہ کا پالن کریں گے ؛

بکر مالمن! ہم بھارت واسیوں کو دُکھ بھوگتے بہت دِن ہو گئے۔
اب ہم کو ساہس کا دان دیجئے۔ جس سے ہم اس اُتم امرت کا
پان کر کے آنند کو پراپت ہوں۔ اور ہر ہجربہ کی عظمت کو انوبھو کرنے
ہوئے اس کے سیون ارتھ تن اور من سے پرتین کریں۔ تاکہ چر کال
پرینت زندہ رہتے ہوئے لوک اور پرلوک میں آنند پُورووک وچرتے
ہوئے موکھش کو پراپت کر سکیں ::

(اوم شم)

وَیدک دھرم کا شیدا

جگن ناتھ آریہ کنجرُوڑوی

(حال مقیم امرت سر)

برہمچریہ کی عظمت

ہے ویریہ آب و تاب زندگانی
یہی ہے باعثِ رنگِ جوانی

کرو برہمچریہ کا پالن عزیزو !
کہ بہتر ہو تمہاری زندگانی

توانائی بدن میں ہے اِسی سے
یہی ہے ایک چُستی کی نشانی

ہر اک انساں میں طاقت ہے اِسی سے
اِسی سے رنگِ رُخ ہو ارغوانی

اِسی سے ہوتی ہے بُدّھی پوِتّر
اِسی سے ہوتا ہے انساں گیانی

خراب اپنی نہ اِس طاقت کو کیجو
کہ ہے اِس میں ہی راحت جاودانی

جو ضائع کرتا ہے ویریہ کو اپنے
نصیب اُس کو کہاں ہو شادمانی

بھلا وہ نخل ہو سرسبز کیونکر
کہ جائے سوکھ جس کی جڑ سے پانی

جوانوں کا نہ ہو کیوں رنگِ رُو فق
وہ کر بیٹھے ہوں جب ویریہ کی ہانی

کرو برہمچریہ سے آریہ محبت
اُٹھانا ہو جو لطفِ زندگانی

پائیوریا یعنی ماسخورہ

کا

شرطیہ علاج

دانتوں سے خون جاتا ہو۔ پیپ جاتی ہو۔ ٹھنڈا پانی لگتا ہو۔ دانت ہلتے ہوں۔ کے لیے اکسیر ہے۔ قیمت دو روپیہ چار آنہ۔ دانت مضبوط کرنیکا پوڈر قیمت ۱۲؍ دیگر دانت ہیکولائیٹ پلیٹ میں لگائے جاتے ہیں۔ جو کہ گرنے سے کبھی نہیں ٹوٹتی۔ سونے کے دانت امریکن طریقہ سے لگائے جاتے ہیں۔ جن کو اُتارنے چڑھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ دانت بغیر درد کے نکالے جاتے ہیں۔ کھوکھلے دانت چاندی سونے سیمنٹ سے بھر دئے جاتے ہیں۔ پھر تا زندگی درد نہیں کرتے۔ کھوکھلے دانت کے درد کی دوائی چھوٹی شیشی ۸؍ بڑی شیشی ۱۲؍ درد ایک منٹ میں دور۔

المشتہر

ڈاکٹر امرناتھ سہدر ڈینٹل سرجن ایل ایس سی پی ٹی ایس سی
پرنسپل سہدر ڈینٹل اینڈ آپٹیکل کالج ریلوے روڈ نزد امرت دھارا لاہور ۳۸

چودھری دینا ناتھ دت پرنٹر و پبلشر نے مرکنٹائل پریس لاہور میں چھپوا کر ۴۔ بیڈن روڈ لاہور سے شائع کی